

**WORKOUT EXTRA  
ELITE INDIVIDUAL**



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

**4 ROUNDS FOR TIME:  
8 RING MUSCLE UPS  
24 GHD SITUPS**

**TIME CAP: 8 MIN**

**FLUXO**

**ATLETAS COMEÇAM ATRÁS DA LINHA DE LARGADA**

**NA CONTAGEM DE 3...2...1... VAI! ELES PODERÃO AVANÇAR PARA SE DESLOCAR ATÉ AS ARGOLAS QUE ESTARÃO PENDURADAS NA ESTRUTURA DE GINÁSTICA. RMU IRÁ REALIZAR OLHANDO PARA A ARQUIBANCADA PRINCIPAL. DEPOIS DE TERMINAR SEU 8 RING MUSCLE UPS, VOCÊ PODE INICIAR SEU 24 GHD SIT UPS. AO FINAL DE CADA RODADA, VOCÊ DEVE MOVER O TOTEM PARA MARCAR A RODADA EM QUE ESTÁ. O TEMPO TERMINARÁ QUANDO O ATLETA TERMINAR A VOLTA NÚMERO 4 E RETORNAR AO INÍCIO DA RAIA DE ONDE PARTIU.**

**A PONTUAÇÃO SERÁ O TEMPO QUE LEVA PARA CONCLUIR ESTA TAREFA.**

**RETORNAR**

**ESPERA-SE QUE OS JUÍZES REGISTREM O TEMPO QUE OS ATLETAS LEVAM PARA COMPLETAR AS QUATRO RODADAS DE TRABALHO.**

**PADRÕES DE MOVIMENTO**

- **RING MUSCLE UPS: O ATLETA COMEÇA TOTALMENTE PENDURADO NAS ARGOLAS COM OS BRAÇOS ESTENDIDOS. ELE PASSARÁ A USAR O IMPULSO DE SEU CORPO PARA REALIZAR UM APOIO ACIMA DAS ARGOLAS E, A PARTIR DAQUI, MOSTRARÁ A EXTENSÃO DE SEUS COTOVELOS COM OS OMBROS CLARAMENTE ACIMA DAS ARGOLAS. OS PÉS DO ATLETA NÃO DEVEM ULTRAPASSAR O PLANO HORIZONTAL DAS ARGOLAS AO EXECUTAR O KIPPING OU IMPULSO.**
- **GHD SITUPS O ATLETA INICIARÁ CADA REPETIÇÃO TENDO CONTATO COM AS ALMOFADAS QUE SUSTENTAM OS PÉS E DEPOIS PASSARÁ PARA A EXTENSÃO E TERÁ CONTATO COM AS DUAS MÃOS SIMULTANEAMENTE NO SOLO. PARA FINALIZAR, VOCÊ DEVE TER CONTATO COM AS ALMOFADAS NOVAMENTE. O ATLETA PODE ACOMODAR O GHD NO COMPRIMENTO QUE DESEJAR. PARA AS MULHERES, DOIS DISCOS DE 45 LB SERÃO USADOS PARA CONTATO EM VEZ DO CHÃO.**

PISTA DE COMPETIÇÃO



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

# WOD EXTRA

FITLAND FITNESS FESTIVAL													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2	RD 2
RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3	RD 3
RD 4	RD 4	RD 4	RD 4	RD 4	RD 4	RD 4	RD 4	RD 4	RD 4	RD 4	RD 4	RD 4	RD 4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14