



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

WORKOUT #6

ELITE INDIVIDUAL

3 TENTATIVAS DE ENCONTRAR:
1 REPETIÇÃO MÁXIMA DE CLEAN

FLUXO

OS ATLETAS SERÃO DISTRIBUÍDOS POR TODA A PISTA DE COMPETIÇÃO.

HAVERÁ INTERVALOS DE 15 SEGUNDOS EM QUE DOIS ATLETAS TERÃO QUE FAZER A TENTATIVA AO MESMO TEMPO. HAVERÁ UMA PESSOA ENCARGADA DE ANUNCIAR AS PLATAFORMAS QUE FUNCIONAM. HAVERÁ UM INTERVALO DE DESCANSO DE 10 SEGUNDOS ENTRE A DUPLA DE ATLETAS. ESSA DINÂMICA SE REPETIRÁ DE FORMA CÍCLICA ATÉ QUE TODOS OS ATLETAS ATINJAM SUAS TRÊS TENTATIVAS.

REGRAS

- O ATLETA DEVERÁ ANUNCIAR O PESO A SER LEVANTADO AO JUIZ QUE MARCARÁ O PESO NA LOUSA.
- O ATLETA PODE TOCAR A BARRA ANTES DO INÍCIO DO INTERVALO, MAS SÓ PODE LEVANTÁ-LA DO CHÃO DURANTE O INTERVALO.
- GANCHOS SÃO OBRIGATÓRIOS PARA CADA TENTATIVA E TODOS OS DISCOS ENVOLVIDOS DEVEM ESTAR DENTRO DOS GANCHOS.
- NÃO É PERMITIDO TOCAR NAS LINHAS QUE DEMARCAM A PLATAFORMA. SE ESTES FOREM PISADOS OU ULTRAPASSADOS, O INQUÉRITO NÃO SERÁ VÁLIDO.
- SE O ATLETA FALHAR, ELE PODE TENTAR NOVAMENTE NO MESMO INTERVALO. O IMPORTANTE É QUE VOCÊ COMECE O LEVANTAMENTO DENTRO DO INTERVALO DE TRABALHO, NÃO IMPORTA SE TERMINA DURANTE O TEMPO DE TRANSIÇÃO ENTRE OS ATLETAS.
- O ATLETA PODE DIMINUIR O PESO DE UM INTERVALO DE TRABALHO PARA OUTRO.
- NENHUMA STRAP OU GRIP PODE SER USADA
- CINTO, JOELHEIRAS SÃO PERMITIDOS E NÃO HÁ LARGURA SOLICITADA DO CINTO
- POWER OU SQUAT CLEAN É PERMITIDO
- EXISTEM DISCOS DE 55, 45, 35, 25, 15, 10, 5 E 2,5 LIBRAS.

FORMA

ESPERA-SE QUE OS JUÍZES REGISTREM O PESO TENTADO PELOS ATLETAS EM CADA INTERVALO DE TRABALHO E DESTAQUEM O PESO MAIS PESADO ATINGIDO. ESTA SERÁ A PONTUAÇÃO.

PISTA DE COMPETIÇÃO



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

WOD 6 RM

FITLAND FITNESS FESTIVAL

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

CrossFit LICENSED EVENT | 2023

Nike

LFCAN

FITLAND FITNESS FESTIVAL

CrossFit LICENSED EVENT | 2023

Electrolit

Rubberneck

HWPO TRAINING

PADRÃO DE MOVIMENTO

- **CLEAN:** O ATLETA LEVANTARÁ A BARRA DO CHÃO ATÉ OS OMBROS EM UM MOVIMENTO FLUIDO SEM PARAR NO CAMINHO DAS PERNAS. VOCÊ PODE RECEBER NA POSIÇÃO POWER OU NA POSIÇÃO SQUAT. O IMPORTANTE É QUE VOCÊ LEVANTE MOSTRANDO EXTENSÃO DE JOELHOS E QUADRIS COM OS COTOVELOS BEM À FRENTE DA BARRA E MOSTRE O CONTROLE NESSA POSIÇÃO.

WORKOUT #6

EQUIPES

5 MINUTOS PARA CADA ATLETA ENCONTRAR:

1 REPETIÇÃO MÁXIMA DE CLEAN

1:00 MIN DE DESCANSO ENTRE ATLETAS



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

FLUXO

CADA ATLETA TEM 5 MINUTOS PARA ENCONTRAR A REPETIÇÃO MAIS PESADA POSSÍVEL DE CLEAN. VOCÊ PODE FAZER QUANTAS TENTATIVAS QUISER DENTRO DO HORÁRIO DE TRABALHO. O LEVANTAMENTO DEVE SER CONCLUÍDO DENTRO DO INTERVALO DE 5 MINUTOS DO ATLETA. HÁ 1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE OS ATLETAS. A ORDEM DEVE SER: M/H1/H2. QUANDO HOUVER UMA MUDANÇA DE BARRA, VOCÊ PODERÁ ENCONTRAR A BARRA MASCULINA DE 45 LB PARALELA ÀS PLACAS. A BARRA DE 35 LB USADA PELA MULHER DEVE SER DEIXADA NESTA MESMA POSIÇÃO.

REGRAS

- A BARRA PODE COMEÇAR CARREGADA ANTES DO INTERVALO DE TRABALHO DE 5 MINUTOS.
- O ATLETA DEVERÁ ANUNCIAR O PESO A SER LEVANTADO AO JUIZ QUE MARCARÁ O PESO NA LOUSA.
- GANCHOS SÃO OBRIGATÓRIOS PARA CADA TENTATIVA E TODOS OS DISCOS ENVOLVIDOS DEVEM ESTAR DENTRO DOS GANCHOS.
- OS ATLETAS QUE NÃO ESTÃO LEVANTANDO DEVEM ESPERAR ATRÁS DA PLATAFORMA DE LEVANTAMENTO DO ATLETA ATUAL EM CONTATO COM O TOTEM.
- ATLETAS QUE NÃO ESTÃO LEVANTANDO PODEM AJUDAR O ATLETA EM PROGRESSO A MUDAR DE PESO.
- NÃO É PERMITIDO TOCAR NAS LINHAS QUE DEMARCAM A PLATAFORMA. SE ESTES FOREM PISADOS OU ULTRAPASSADOS, O INQUÉRITO NÃO SERÁ VÁLIDO.
- O ATLETA PODE BAIXAR O PESO DE UMA TENTATIVA PARA OUTRA.
- NENHUMA STRAP OU GRIP PODE SER USADA
- CINTO, JOELHEIRAS SÃO PERMITIDOS E NÃO HÁ LARGURA SOLICITADA DO CINTO
- POWER OU SQUAT CLEAN É PERMITIDO
- EXISTEM DISCOS DE 55, 45, 35, 25, 15, 10, 5 E 2,5 LIBRAS.
- UM ATLETA NÃO TEM PERMISSÃO PARA LEVANTAR DURANTE UM INTERVALO QUE NÃO SEJA SEU.. **ISSO TERÁ UMA PENALIDADE DE -20 LB NA PONTUAÇÃO FINAL.**
- LEVANTAR NÃO É PERMITIDO DURANTE O MINUTO DE DESCANSO. **ISSO TERÁ UMA PENALIDADE DE -20 LB NA PONTUAÇÃO FINAL.**

FORMA

ESPERA-SE QUE O JUIZ REGISTRE O PESO MAIS PESADO ALCANÇADO POR CADA ATLETA EM SEU INTERVALO CORRESPONDENTE.

O DESEMPATE SERÁ DE PESO ALCANÇADO PELA MULHER.

VOCÊ ENCONTRARÁ UMA SEÇÃO DE **PENALIDADES DE -20 LB** NA PONTUAÇÃO FINAL EM CASO DE:

- FAÇA COM QUE UM ATLETA QUE NÃO DEVERIA ESTAR LEVANTANDO FAÇA UM LEVANTAMENTO DE AQUECIMENTO
- FAÇA UM ATLETA REALIZAR UM LEVANTAMENTO DURANTE O MINUTO DE TRANSIÇÃO

PADRÃO DE MOVIMENTO

- CLEAN: O ATLETA LEVANTARÁ A BARRA DO CHÃO ATÉ OS OMBROS EM UM MOVIMENTO FLUIDO SEM PARAR NO CAMINHO DAS PERNAS. VOCÊ PODE RECEBER NA POSIÇÃO POWER OU NA POSIÇÃO SQUAT. O IMPORTANTE É QUE VOCÊ LEVANTE MOSTRANDO EXTENSÃO DE JOELHOS E QUADRIS COM OS COTOVELOS BEM À FRENTE DA BARRA E MOSTRE O CONTROLE NESTA POSIÇÃO.