



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

## **WORKOUT # 1**

### **ELITE INDIVIDUAL**

### **3 ROUNDS**

3:00/3:00/4:00

100 M DE NATAÇÃO

COM O TEMPO RESTANTE:

MAX DUMBBELL BENCH PRESS (70/50)

1 MIN DE DESCANSO ENTRE AS RODADAS

**OBSERVAÇÃO:** CADA ATLETA É OBRIGADO A TRAZER UMA TOALHA GRANDE O SUFICIENTE PARA COBRIR O BANCO. ISSO É PARA A SEGURANÇA DOS ATLETAS QUANDO SE TRATA DE DEIXAR MOLHADO.

### **FLUXO**

O ATLETA COMEÇA TOCANDO O BANCO.

NA CONTAGEM DE 3...2...1... GO! O ATLETA PODERÁ ENTRAR NA PISCINA PARA INICIAR OS 100 METROS DE NATAÇÃO. A PISCINA TEM 25 METROS DE COMPRIMENTO, ENTÃO O ATLETA DEVE IR E VOLTAR 2 (DUAS) VEZES PARA COMPLETAR O PERCURSO. O ATLETA DEVE DEMONSTRAR CLARAMENTE QUE ALCANÇOU A OUTRA EXTREMIDADE DA PISCINA **TOCANDO A BORDA DO LADO DE FORA**. VOCÊ PODERÁ EMPURRAR PARA FORA DA BORDA, MAS UMA VEZ DENTRO DA PISCINA NÃO PODERÁ SAIR SE NÃO TERMINAR A DISTÂNCIA TOTAL.

### **PENA:**

CASO O ATLETA PERCA O CONTATO COM O BANCO ANTES DA LARGADA INDICADA, **TERÁ UMA PENALIDADE DE -5 REP** EM SUA PONTUAÇÃO FINAL PARA CADA VEZ QUE ISSO ACONTECER.

QUANDO A NATAÇÃO TERMINAR, VOCÊ USARÁ O TEMPO RESTANTE DO INTERVALO (RODADA 1: 3 MINUTOS, RODADA 2: 3 MINUTOS, RODADA 3: 4 MINUTOS) PARA REALIZAR O MÁXIMO POSSÍVEL DE DOUBLE DB BENCH PRESSES. SÓ SERÃO VÁLIDAS AS REPETIÇÕES QUE FOREM CONCLUÍDAS NA ÍNTEGRA DENTRO DO TEMPO INDICADO. OS DUMBBELLS SÓ PODERÃO FICAR APOIADOS NA LONA DE BORRACHA QUE FICARÁ EM FRENTE AO BANCO.

### **PENA:**

SE OS DBS SE SOLTAREM OU ESTIVEREM APOIADOS DO LADO DE FORA DA PLACA, **Haverá um -5 penalidade rep** em sua pontuação final para cada vez que isso acontecer.

HÁ UM MINUTO DE DESCANSO ENTRE CADA INTERVALO:

START/ 3:00 ON / 1:00 OFF / 3:00 ON / 1:00 OFF / 4:00 ON/ END

### **PONTUAÇÃO:**

A PONTUAÇÃO FINAL SERÁ O TOTAL DE REPETIÇÕES DO ATLETA NAS TRÊS RODADAS DE TRABALHO.

ELE **DESEMPATE** PARA ESTE WORKOUT SERÃO AS REPETIÇÕES DE DOUBLE DB BENCH PRESS REALIZADAS NO PRIMEIRO INTERVALO

## FORMA

O JUIZ É ESPERADO ANOTE O NÚMERO DE REPETIÇÕES REALIZADAS EM CADA INTERVALO, ELAS NÃO DEVEM SOMAR E TOTALIZAR. ESTA SERÁ A TABELA TÉCNICA

HAVERÁ UMA SEÇÃO PARA ANOTAR PENALIDADES -5 REPS CASO O ATLETA:

- PERDER CONTATO COM O BANCO ANTES DA LARGADA OFICIAL
- TOCA BORDAS OU DIVISÃO DE RAIAS DA PISCINA
- DESCANSE OS DBS DO LADO DE FORA DO PISO DE BORRACHA INDICADO

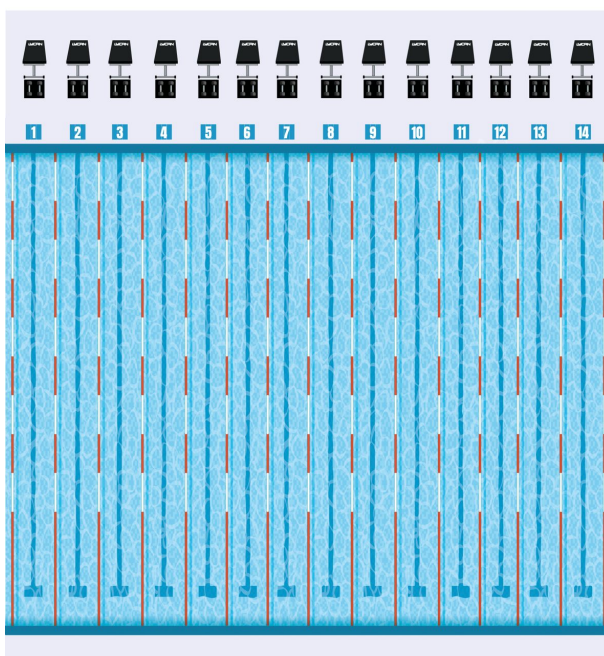
## PADRÕES DE MOVIMENTO

- NATAÇÃO: O ATLETA DEVE MOSTRAR CONTATO CLARO DA MÃO COM A BORDA EXTERNA DA PISCINA PARA RETORNAR. NÃO DEVE HAVER CONTATO DO ATLETA COM AS BORDAS LATERAIS OU DIVISORES DE PISTA, ISSO SERÁ PENALIZADO. É UMA PISCINA PROFUNDA, ENTÃO FICAR EM PÉ NÃO É FÁCIL, MAS VOCÊ NÃO SERÁ PENALIZADO E PERMITIDO. CADA 50 M (IDA E VOLTA) REPRESENTA UMA REPETIÇÃO. TODOS OS ESTILOS DE NATAÇÃO SÃO ACEITOS
- DOUBLE DB BENCH PRESS: CADA REPETIÇÃO COMEÇA COM O ATLETA DEITADO, COM OS GLÚTEOS E TRAPÉZIOS EM CONTATO COM O BANCO E OS DOIS BRAÇOS ESTENDIDOS SEGURANDO OS DBS ACIMA DOS OMBROS. PODE HAVER EXTENSÃO LOMBAR, O QUE SIGNIFICA QUE A PARTE INFERIOR DAS COSTAS NÃO ESTÁ TOCANDO O BANCO O ATLETA INICIARÁ A FLEXÃO PARA TRAZER OS DOIS DBS PARA QUALQUER PARTE DO PEITO OU OMBROS E MOSTRAR CONTATO SIMULTÂNEO UM COM O OUTRO EU MENOS UMA EXTREMIDADE DO DB. FINALMENTE O ATLETA DEVE RETORNAR À EXTENSÃO DOS BRAÇOS COM OS DOIS DBS ACIMA DOS OMBROS. O ATLETA NÃO PODE LEVANTAR TRAPÉZIOS OU GLÚTEOS DURANTE CADA REPETIÇÃO

## MAPA DA COMPETIÇÃO



# EVENT 1





CrossFit LICENSED EVENT | 2023

## **WORKOUT Nº 1**

### **EQUIPES**

### **3 RODADAS**

4:00/4:00/4:00

#### **RONDA 1**

50M NADO (CADA ATLETA)

NO TEMPO RESTANTE:

MAX DUMBBELL BENCH PRESS ATLETA 1

1:00 MIN DE INTERVALO

#### **RONDA 2**

50M NADO (CADA ATLETA)

NO TEMPO RESTANTE:

MAX DUMBBELL BENCH PRESS ATLETA 2

1:00 MIN DE DESCANSO

#### **RONDA 3**

50M NADO (CADA ATLETA)

NO TEMPO RESTANTE:

MAX DUMBBELL BENCH PRESS ATLETA 3

### **PESOS (LIBRAS)**

RX @70/50

MESTRE / AVANÇADO @50/35

INTERMEDIÁRIO @35/20

**OBSERVAÇÃO:** CADA EQUIPE É OBRIGADO A TRAZER UMA TOALHA GRANDE O SUFICIENTE PARA COBRIR O BANCO. ISSO É PARA A SEGURANÇA DOS ATLETAS QUANDO SE TRATA DE DEIXAR MOLHADO.

### **FLUXO**

O PRIMEIRO ATLETA A NADAR COMEÇA A TER CONTATO COM O BANCO.

NA CONTAGEM DE 3...2...1... VAI! O PRIMEIRO ATLETA PODERÁ LARGAR O BANCO E ENTRAR NA PISCINA PARA COMPLETAR OS 50M DE NADO. A PISCINA TEM UMA DISTÂNCIA DE 25 M, ENTÃO VOCÊ TEM QUE IR E VOLTAR APENAS UMA (1) VEZ. PARA A REALIZAÇÃO DO REVEZAMENTO, O ATLETA QUE SAI DEVE SAIR TOTALMENTE DA PISCINA E APERTAR A MÃO DO ATLETA QUE ENTRA, QUE ESTARÁ AGUARDANDO CONTATO COM A BANCA FORA DA PISCINA.

### **PENA:**

SE O ATLETA QUE CHEGA INTERROMPE O CONTATO ANTES DE TOCAR A MÃO DO ATLETA QUE SAI, ELE TERÁ **PENALIZAÇÃO DE - 5 REPS** PARA CADA VEZ QUE ISSO ACONTECER.

DEPOIS QUE TODOS OS 3 ATLETAS CONCLUÍREM O NADO, QUALQUER UM DOS TRÊS ATLETAS PODE COMEÇAR A ADICIONAR O MÁXIMO POSSÍVEL DE DB BENCH PRESS COM O TEMPO RESTANTE DO INTERVALO. APENAS UM ATLETA PODERÁ TER CONTATO COM OS DBS EM CADA ROUND, SEUS PARCEIROS NÃO

PODERÃO AUXILIAR NESTE MOVIMENTO EM NENHUM MOMENTO. QUANDO OS DBS ESTIVEREM NO CHÃO, ELES SÓ PODERÃO SER APOIADOS NO LENÇOL DE BORRACHA QUE FICARÁ EM FRENTE AO BANCO.

#### **PENA:**

CADA VEZ QUE OS HALTERES SAEM DO PRATO, HAVERÁ UMA **PENALIDADE DE 5 REP** NA PONTUAÇÃO FINAL.

HÁ UM MINUTO DE DESCANSO ENTRE CADA INTERVALO:

START/ 4:00 ON / 1:00 OFF / 4:00 ON /1:00 OFF /4:00 ON/ END

OS ATLETAS PODERÃO NADAR EM CADA INTERVALO NA ORDEM QUE QUISEREM E ESCOLHER QUAL DOS TRÊS ATLETAS FAZ MAIS BENCH PRESS EM CADA INTERVALO. O IMPORTANTE É QUE A CADA INTERVALO TODOS DEVEM NADAR E APENAS UM PODERÁ SOMAR REPETIÇÕES DE BP. CADA ATLETA DEVE TER SUA PRÓPRIA RODADA DE BP, É OBRIGATÓRIO.

#### **FORMA**

O JUIZ É ESPERADO ANOTE O NÚMERO DE REPETIÇÕES REALIZADAS EM CADA INTERVALO, ELAS NÃO DEVEM SOMAR E TOTALIZAR. ESTA SERÁ A TABELA TÉCNICA

HAVERÁ UMA SEÇÃO PARA REGISTRAR PENALIDADES EM CASO DE:

- O RELÉ ESTÁ MAL ENTREGUE PERDENDO CONTATO COM O BANCO ANTES DO TEMPO
- TOCAR NAS BORDAS DA PISCINA OU DIVISORES DE PISTA
- COLOQUE OS DBS FORA DO PISO DE BORRACHA INDICADO

O TIEBREAK PARA ESTE WORKOUT SERÁ AS REPS DO DOUBLE DB BENCH PRESS ALCANÇADAS NO PRIMEIRO INTERVALO

#### **PADRÕES DE MOVIMENTO**

- NATAÇÃO: O ATLETA DEVE MOSTRAR CONTATO CLARO DA MÃO COM A BORDA EXTERNA DA PISCINA PARA RETORNAR. NÃO DEVE HAVER CONTATO DO ATLETA COM AS BORDAS LATERAIS OU DIVISORES DE PISTA, ISSO SERÁ PENALIZADO. É UMA PISCINA PROFUNDA, ENTÃO FICAR EM PÉ NÃO É FÁCIL, MAS VOCÊ NÃO SERÁ PENALIZADO E É PERMITIDO. CADA 50 METROS (IDA E VOLTA) REPRESENTAM UMA REPETIÇÃO. TODOS OS ESTILOS DE NATAÇÃO SÃO ACEITOS
- DOUBLE DB BENCH PRESS:: CADA REPETIÇÃO COMEÇA COM O ATLETA DEITADO, COM OS GLÚTEOS E TRAPÉZIOS EM CONTATO COM O BANCO E OS DOIS BRAÇOS ESTENDIDOS SEGURANDO OS HALTERES ACIMA DOS OMBROS. PODE HAVER EXTENSÃO LOMBAR, O QUE SIGNIFICA QUE A PARTE INFERIOR DAS COSTAS NÃO ESTÁ TOCANDO O BANCO O ATLETA INICIARÁ A FLEXÃO PARA TRAZER OS DOIS HALTERES PARA QUALQUER PARTE DO PEITO OU OMBROS E MOSTRAR CONTATO SIMULTÂNEO UM COM O OUTRO **EU MENOS UMA EXTREMIDADE DO DB**. FINALMENTE O ATLETA DEVE RETORNAR À EXTENSÃO DOS BRAÇOS COM OS DOIS HALTERES ACIMA DOS OMBROS. O ATLETA NÃO PODE LEVANTAR TRAPÉZIOS OU GLÚTEOS DURANTE CADA REPETIÇÃO

# MAPA DA PISTA DE COMPETIÇÃO



OronFit LICENSED EVENT | 2023

# EVENT 1

