

WORKOUT #3
ELITE INDIVIDUAL



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

3 RODAS POR TEMPO:

10 DUMBBELL THRUSTERS (70/50)

140 MTS FARMER'S CARRY (70/50)

140 MTS SHUTTLE RUN (70 MTS /70 MTS)

COM O TEMPO RESTANTE:

-MAX CALORIAS EM ROWER

PONTUAÇÃO: TOTAL DE CALORIAS

TIE BREAK: TEMPO DAS TRÊS RODADAS ANTERIORES

TIME CAP: 20 MINUTOS

USAR: NENHUMA GYMNASTICS GRIP PODE SER USADA EM QUALQUER MOVIMENTO NESTA ROTINA.

FLUXO

OS ATLETAS COMEÇARÃO DO OUTRO LADO DO CAMPO COM UMA MÃO EM CONTATO COM O TOTEM.

AO CONTAR 3...2...1... GO INICIAM-SE OS 20 MINUTOS E OS ATLETAS CORRERÃO EM DIREÇÃO À PARTE PRÓXIMA AO PÚBLICO ONDE O JUIZ ESTARÁ ESPERANDO PARA INICIAR SEUS TURNOS DE TRABALHO. OS HALTERES PARA OS DB THRUSTERS ESTARÃO LOCALIZADOS EM CIMA DE PLACAS DE PISO DE BORRACHA. OS HALTERES DEVEM FICAR SEMPRE APOIADOS SOBRE ESSAS LONAS E OS THRUSTERS DEVEM SER EXECUTADOS DE FRENTE PARA O PÚBLICO.

QUANDO OS THRUSTERS TERMINAREM, ELAS PODEM COMEÇAR COM O FARMER'S CARRY. A VIAGEM DE IDA DEVE SER FEITA DE MANEIRA ININTERRUPTO, NÃO PODEM COLOCAR OS HALTERES NO CHÃO ATÉ AO FINAL DA PRIMEIRA ETAPA (70 METROS) E É OBRIGATÓRIO DEIXAR OS HALTERES NO CHÃO DE BORRACHA QUE ENCONTRARÃO NO FINAL DESTE PERCURSO INICIAL, O QUE SIGNIFICA QUE NÃO PODEM FAZER OS 140 METROS SEM COLOCAR HALTERES NO PISO INDICADO. O MESMO PARA A DEVOLUÇÃO, DEVE SER FEITA EM ININTERRUPTO. SE O ATLETA DEIXAR CAIR OS HALTERES DURANTE A CORRIDA, TERÁ UM **PENALIDADE DE -15 CALS** EM SUA PONTUAÇÃO FINAL PARA CADA VEZ QUE ISSO ACONTECER.

ENTÃO, ELAS PODEM COMEÇAR COM O SHUTTLE RUN. O ATLETA DEVE PASSAR CLARAMENTE POR TRÁS DO TOTEM QUE ESTÁ LOCALIZADO NA PARTE MAIS DISTANTE (70 METROS) DO PALCO PARA RETORNAR E INICIAR O PRÓXIMO ROUND. O FINAL DA TERCEIRA VOLTA SERÁ QUANDO O ATLETA CRUZAR A LINHA QUE INDICA O FIM DA CORRIDA DE 140M SHUTTLE.

NO FORMULÁRIO VOCÊ ENCONTRARÁ UMA SEÇÃO ONDE DEVERÁ ANOTAR O TEMPO QUE O ATLETA LEVOU PARA TERMINAR TRÊS (3) ROUNDS, POIS ISSO SERVIRÁ COMO **DESEMPATE**.

NA CONCLUSÃO DE TODAS AS TRÊS (3) RODADAS, OS ATLETAS REALIZAM O MAIOR NÚMERO DE REPETIÇÕES DE CALORIAS NO REMO NOS 20 MINUTOS RESTANTES.

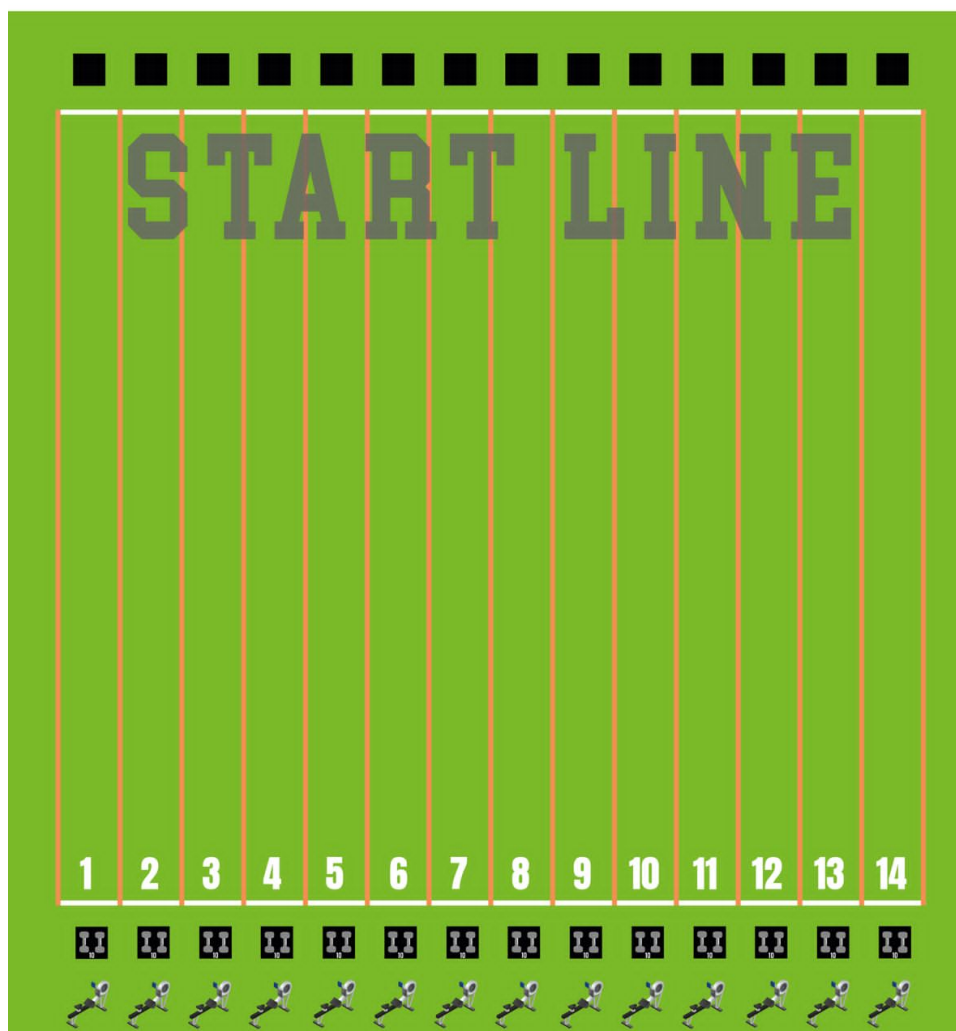
A PONTUAÇÃO SERÁ O NÚMERO DE CALORIAS ALCANÇADAS EM 20 MINUTOS.

PISTA DE COMPETIÇÃO



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

EVENT 3 INDY



FORMA:

ESPERA-SE QUE O JUIZ REGISTRE A QUANTIDADE TOTAL DE CALORIAS ALCANÇADAS E O TEMPO QUE O ATLETA LEVA PARA COMPLETAR AS TRÊS (3) RODADAS INICIAIS DE TRABALHO PARA SEREM USADAS COMO TIE BREAK.

HAVERÁ UMA SEÇÃO ONDE ELES PODEM INDICAR PENALIDADES DE **-15 CALORIAS** NO CASO DE:

- COLOQUE OS HALTERES DO LADO DE FORA DAS DUAS (2) LONAS DE BORRACHA INDICADAS
- SOLTE OS HALTERES DURANTE QUALQUER CORRIDA DE 70M.
- VOCÊ DEIXA A MANIVELA DO REMO EM QUALQUER LUGAR QUE NÃO SEJA O SUPORTE

PADRÕES DE MOVIMENTO

- **DOUBLE DB THRUSTERS:** O MOVIMENTO COMEÇA COM O ATLETA SEGURANDO OS DOIS DBS E UMA DAS CABEÇAS DO HALTERE EM CONTATO COM OS OMBROS DO ATLETA. NESTA POSIÇÃO O ATLETA VAI MOSTRAR QUE EM UM AGACHAMENTO PROFUNDO QUEBRANDO O PARALELO (CRISTA DO QUADRIL ABAIXO DO PLANO VERTICAL DOS JOELHOS) PARA DEPOIS BUSCAR EM UM ÚNICO MOVIMENTO FLUIDO, **SEM PARAR**, EXTENSÃO TRIPLA (JOELHOS, QUADRI E COTOVELO) COM AMBOS OS HALTERES ACIMA DA LINHA MÉDIA DO ATLETA E SUAS ORELHAS ALINHADAS OU À FRENTE DO PLANO DOS BRAÇOS.
- **FARMER'S CARRY:** OS HALTERES SÓ PODEM SER DEIXADOS NO PISO DE BORRACHA, NÃO NA GRAMA. O ATLETA AVANÇARÁ SEGURANDO OS DOIS HALTERES, UM DE CADA LADO E PENDURADOS NAS MÃOS. ELES NÃO PODEM SER CARREGADOS EM UMA POSIÇÃO DIFERENTE. O PERCURSO DE IDA (70 METROS) DEVE SER FEITO INTEIRO, O QUE SIGNIFICA QUE O ATLETA NÃO PODE LARGAR OS HALTERES PELO CAMINHO, SOMENTE ATÉ O FINAL DO PERCURSO ONDE ENCONTRARÁ UM PISO DE BORRACHA PARA DEIXAR OS HALTERES. SE O ATLETA DEIXAR CAIR OS HALTERES DURANTE A CORRIDA, TERÁ UM **PENALIDADE DE -15 CALS** EM SUA PONTUAÇÃO FINAL PARA CADA VEZ QUE ISSO ACONTECER. O MESMO VALE PARA A VIAGEM DE VOLTA. É OBRIGATÓRIO LARGAR OS HALTERES NO FINAL DO PERCURSO DE IDA, NÃO SE PODE REALIZAR OS 140M CONTINUAMENTE.
- **SHUTTLE RUN:** O ATLETA DEVE CORRER DESDE ANTES DA LINHA INICIAL MARCADA NO CHÃO E DEVE CHEGAR ATÉ A PARTE MAIS DISTANTE DO PALÇO ONDE ENCONTRARÁ O TOTEM ONDE INICIOU A ROTINA. PARA PODER VOLTAR, VOCÊ DEVE PASSAR CLARAMENTE POR TRÁS DO TOTEM E, PARA FINALIZAR, PASSAR PELA LINHA DE PARTIDA NOVAMENTE.
- **CALORIES ROWER:** O ATLETA É O ÚNICO QUE PODE MANIPULAR A TELA DE REMO. SÓ SERÃO CONTABILIZADAS AS CALORIAS ALCANÇADAS EM 20 MINUTOS DE TRABALHO. O ATLETA PODE SAIR DA RAQUETE SE QUISER COM O PASSAR DO TEMPO. **Haverá uma penalidade de -15 cal por deixar o cabo do remo em qualquer lugar que não seja o suporte**



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

WORKOUT #3

EQUIPES

2 PONTUAÇÕES:

PRIMEIRA PONTUAÇÃO

3 ROUNDS POR TEMPO (UM PARA CADA ATLETA)

30 DUMBBELL THRUSTERS

140M SLED PUSH

140M FARMER'S CARRY

TIME CAP: 20 MIN

RX / MASTERS / AVANÇADO 50/35

INTERMEDIO 35/20

SEGUNDA PONTUAÇÃO:

AMRAP 20 MIN

CALORIAS MÁXIMAS NO REMADOR

FLUXO

AS EQUIPES COMEÇARÃO DO OUTRO LADO DO CAMPO COM UMA MÃO EM CONTATO COM O BANNER FITLAND.

AO CONTAR 3...2...1... GO INCIAM-SE OS 20 MINUTOS E AS EQUIPAS CORRERÃO PARA A PARTE JUNTO AO PÚBLICO ONDE O JUIZ ESTARÁ À ESPERA PARA INICIAR AS SUAS RONDAS DE TRABALHO.

CADA UM DOS ATLETAS DEVERÁ REALIZAR UMA VOLTA COMPLETA DO TRABALHO INDICADO, PODENDO FAZÊ-LO NA ORDEM QUE DESEJAR.

AO MESMO TEMPO, ENQUANTO HOUVER UM ATLETA FAZENDO UMA RODADA DE TRABALHO, HAVERÁ UM ATLETA REMANDO E ADICIONANDO O MÁXIMO DE CALORIAS POSSÍVEL NA REMADA E OUTRO DESCANSANDO. ESSES DOIS ÚLTIMOS PODEM TROCAR QUANTAS VEZES QUISEREM PARA SOMAR CALORIAS.

PARA O SLED PUSH, OS ATLETAS DEVEM DEMONSTRAR QUE APENAS A PRIMEIRA PARTE DELE TEM CONTATO COM A LINHA DE FUNDO DO PERCURSO.

QUANDO O PRIMEIRO ATLETA TERMINAR SUA VOLTA DE TRABALHO, OUTRO DEVE INICIAR SUA VOLTA E OS DOIS RESTANTES PODEM TROCAR DE REMO COMO QUISEREM. ESTE MESMO PROCESSO É REPETIDO COM O TERCEIRO ATLETA. QUANDO O TERCEIRO ATLETA TERMINAR SEU PERCURSO TERMINANDO OS 140M FARMER'S CARRY COLOCANDO OS HALTERES EM CIMA DO PISO DE BORRACHA INDICADO, O TEMPO DECORRIDO SERÁ CONSIDERADO COMO O **PRIMEIRA PONTUAÇÃO DA ROTINA.**

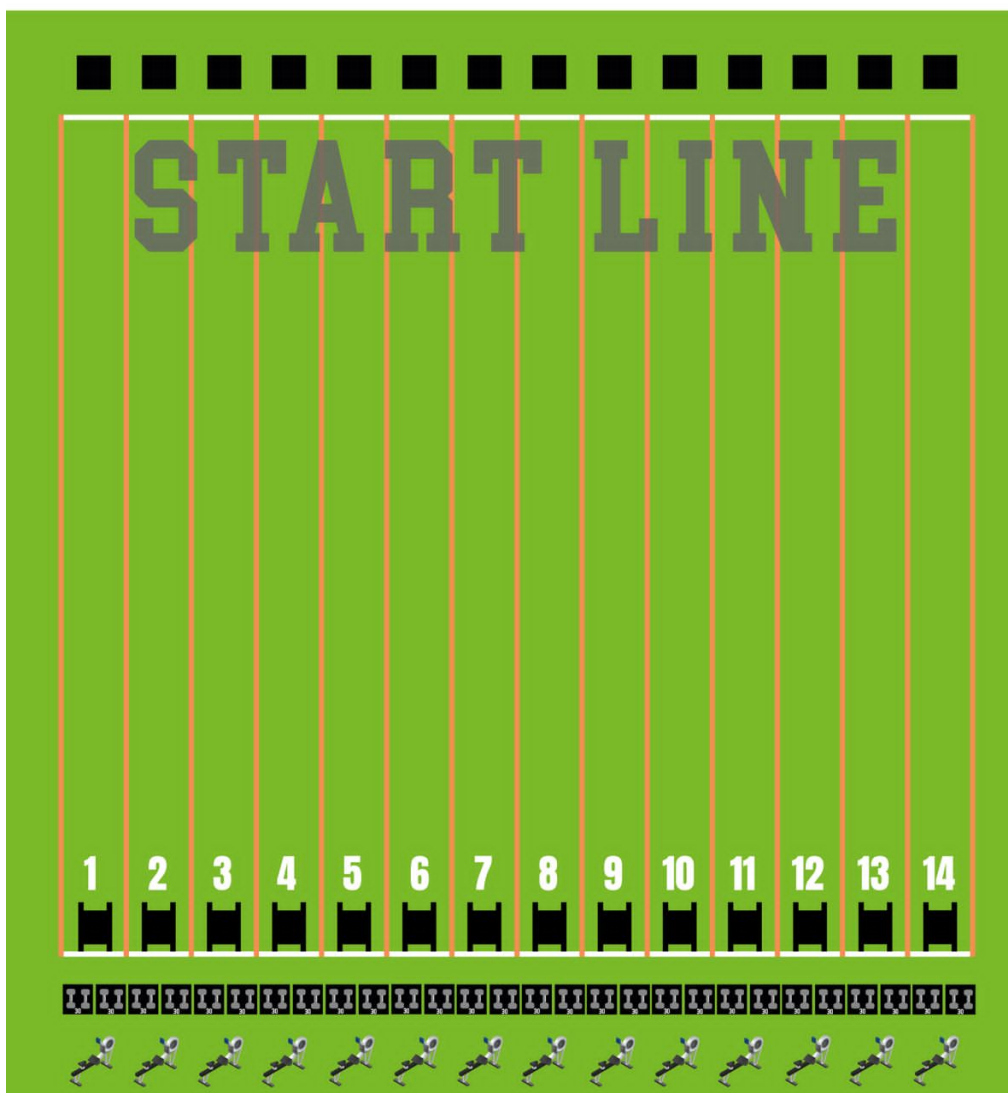
DEPOIS DISSO, OS TRÊS ATLETAS PODERÃO MUDAR CONFORME QUISEREM PARA CONTINUAR ADICIONANDO O MÁXIMO DE CALORIAS NO TEMPO RESTANTE DE 20 MINUTOS. ESTE TOTAL DE CALORIAS **SERÁ A SEGUNDA PONTUAÇÃO.**

PISTA DE COMPETIÇÃO



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

EVENT 3 TEAMS



FORMA

ESPERA-SE QUE O JUIZ REGISTRE O TEMPO QUE A EQUIPE LEVA PARA COMPLETAR AS TRÊS RODADAS DE TRABALHO INICIAL (PONTUAÇÃO 1) E O NÚMERO DE CALORIAS DE REMO REALIZADAS EM 20 MINUTOS DE TRABALHO (PONTUAÇÃO 2).

HAVERÁ UMA SEÇÃO ONDE ELES PODEM INDICAR PENALIDADES DE **-15 CALORIAS** NO CASO DE:

- COLOQUE OS HALTERES DO LADO DE FORA DAS DUAS (2) LONAS DE BORRACHA INDICADAS
- SOLTE OS HALTERES DURANTE QUALQUER CORRIDA DE 70M.
- VOCÊ DEIXA A MANIVELA DO REMO EM QUALQUER LUGAR QUE NÃO SEJA O SUPORTE

PADRÕES DE MOVIMENTO

- **DOUBLE DB THRUSTERS:** O MOVIMENTO COMEÇA COM O ATLETA SEGURANDO OS DOIS DBS E UMA DAS CABEÇAS DO HALTERE EM CONTATO COM OS OMBROS DO ATLETA. NESTA POSIÇÃO O ATLETA VAI MOSTRAR QUE EM UM AGACHAMENTO PROFUNDO QUEBRANDO O PARALELO (CRISTA DO QUADRIL ABAIXO DO PLANO VERTICAL DOS JOELHOS) PARA DEPOIS BUSCAR EM UM ÚNICO MOVIMENTO FLUIDO, **SEM PARAR**, EXTENSÃO TRIPLA (JOELHOS, QUADRI E COTOVELO) COM AMBOS OS HALTERES ACIMA DA LINHA MÉDIA DO ATLETA E SUAS ORELHAS ALINHADAS OU À FRENTE DO PLANO DOS BRAÇOS.
- **FARMER'S CARRY:** OS HALTERES SÓ PODEM SER DEIXADOS NO PISO DE BORRACHA, NÃO NA GRAMA. O ATLETA AVANÇARÁ SEGURANDO OS DOIS HALTERES, UM DE CADA LADO E PENDURADOS NAS MÃOS. ELES NÃO PODEM SER CARREGADOS EM UMA POSIÇÃO DIFERENTE. O PERCURSO DE IDA (70 METROS) DEVE SER FEITO INTEIRO, O QUE SIGNIFICA QUE O ATLETA NÃO PODE LARGAR OS HALTERES NO PERCURSO, SOMENTE ATÉ O FINAL DO PERCURSO ONDE ENCONTRARÁ UM PISO DE BORRACHA PARA DEIXAR OS HALTERES. SE O ATLETA DEIXAR CAIR OS HALTERES DURANTE A CORRIDA, TERÁ UM **PENALIDADE DE -15 CALS** EM SUA PONTUAÇÃO FINAL PARA CADA VEZ QUE ISSO ACONTECER. O MESMO VALE PARA A VIAGEM DE VOLTA. É OBRIGATÓRIO LARGAR OS HALTERES NO FINAL DO PERCURSO DE IDA, NÃO SE PODE REALIZAR OS 140M CONTINUAMENTE. **É PROIBIDO O USO DE STRAPS OU GRIPS PARA ESTA PARTE DO TREINO.**
- **SLED PUSH:** O TRENÓ COMEÇA A TER CONTATO COM A LINHA DE PARTIDA DO CAMPO DE COMPETIÇÃO. O ATLETA DEVE EMPURRÁ-LO PARA O OUTRO LADO DO CAMPO (70 METROS) ONDE DEVE PROCURAR CONTATO **PENAS A PRIMEIRA PARTE DO TRENÓ** COM A RETA FINAL. EM SEGUIDA, VOCÊ PRECISA EMPURRAR O TRENÓ PARA TRÁS, ONDE ESTARÁ PROCURANDO TRAZÊ-LO DE VOLTA AO CONTATO COM A LINHA DE PARTIDA, APENAS A PRIMEIRA PARTE DO TRENÓ.