



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

**WORKOUT #7**  
**ELITE INDIVIDUAL**

**2 PONTUAÇÕES:**

**PRIMEIRA PONTUAÇÃO - PARTE A:**

**3 RODADAS POR TEMPO:**

**2 X RAMP HANDSTAND WALK**

**10 BURPEE BOX CLEAR SALTOS (DE FRENTE PARA A CAIXA)**

**TIME CAP: 7 MIN**

**PAUSA DE 2 MINUTOS**

**SEGUNDA PONTUAÇÃO - PARTE B:**

**3-2-1**

**LEGLESS ROPE CLIMB**

**6-4-2**

**SNATCH @ 185/125**

**TIME CAP: 7 MIN**

**FLUXO PARTE A**

OS ATLETAS LARGARÃO PRÓXIMO À ARQUIBANCADA OURO QUE FICA PRÓXIMA À ESTRUTURA DA GINÁSTICA, OPOSTA À ARQUIBANCADA PRINCIPAL

NA CONTAGEM DE 3...2...1..GO! OS ATLETAS PODERÃO SAIR E SEGUIR EM DIREÇÃO AO TRECHO ONDE FARÃO SUAS CAMINHADAS COM AS DUAS MÃOS EM UM PERCURSO DE 3,5M. DENTRO DESTA CAMINHA VOCÊ ENCONTRARÁ A RAMPA. A PRIMEIRA REPETIÇÃO SERÁ EM UM SENTIDO DA RAMPA E A SEGUNDA NO SENTIDO CONTRÁRIO. AS LINHAS DO TROÇO ONDE SE ENCONTRA A RAMPA (3,5 M) SERÃO AS QUE O ATLETA DEVERÁ TER EM CONTA PARA INICIAR E TERMINAR A SUA CAMINHADA.

TERMINADAS AS DUAS REPETIÇÕES, PODE-SE AVANÇAR PARA O BURPEE BOX CLEAR JUMPS, ONDE O ATLETA REALIZARÁ UM BURPEE DE FRENTE PARA A CAIXA E DEPOIS PULARÁ SOBRE A CAIXA SEM TOCÁ-LA DE FORMA ALGUMA. PULAR DO CHÃO É PERMITIDO, OS PÉS DEVEM PASSAR POR CIMA DA CAIXA.

AO FINAL DE CADA ROUND, O ATLETA DEVE MOVIMENTAR A CAIXA PARA MARCAR O ANDAMENTO DA ROTINA. O ATLETA DEVE MOVIMENTAR A CAIXA IMEDIATAMENTE APÓS TERMINAR SEUS BURPEE BOX CLEAR JUMPS, NÃO PODERÁ FAZÊ-LO EM OUTRO MOMENTO. ARRASTAR A CAIXA OU ROLAR NO CHÃO EM CÍRCULOS TERÁ PENALIDADE DE **+20 SEGS 0 -10 REPS** NO RESULTADO FINAL, ELE SÓ PODE SER CARREGADO PARA MOVIMENTAÇÃO E NÃO PODE SER JOGADO AO CHÃO, DEVE SER DEIXADO NO CONTROLE. .

NEM NOS BURPEES NEM NO HAND WALK É PERMITIDO TOCAR NAS LINHAS QUE DELIMITAM A PISTA.

ASSIM QUE O ATLETA TERMINAR SEU TERCEIRO ROUND, ELE PODERÁ CORRER EM DIREÇÃO AO TOTEM QUE FICARÁ PRÓXIMO AO PÚBLICO NA ARQUIBANCADA GERAL.

O EVENTO SERÁ ENCERRADO ASSIM QUE O ATLETA TIVER CONTATO COM O TOTEM.

DEPOIS QUE OS 7 MINUTOS DO TIME CAP FOREM CONCLUÍDOS, VOCÊ ENTRARÁ EM UM INTERVALO DE 2 MINUTOS.



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

# WOD 7 INDY

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

## **FLUXO PARTE B**

DURANTE O DESCANSO DE 2 MINUTOS, OS ATLETAS DEVEM MOVER SUA CAIXA DE FORMA QUE ELA FIQUE PARALELA À RAMPA HANDSTAND WALK E COLOCAR SUA BARRA PARALELA À ESTRUTURA DA GINÁSTICA. SERÁ ENTRE DUAS FAIXAS, JÁ QUE SERÃO APENAS 7 ATLETAS POR HEAT. OS ATLETAS COMEÇAM NO TOTEM PRÓXIMO ÀS ARQUIBANCADAS GERAIS.

NA CONTAGEM DE 3...2...1... VAI! OS ATLETAS PODERÃO LARGAR O TOTEM E SE DESLOCAR EM DIREÇÃO ÀS SUAS CORDAS SOB A ESTRUTURA DE GINÁSTICA E FARÃO SUAS 3 LEGLESS ROPE CLIMBS ONDE NÃO PODERÃO USAR AS PERNAS DURANTE A SUBIDA. É PERMITIDO PULAR NO INÍCIO DE CADA REPETIÇÃO E SOLTAR DE QUALQUER PONTO OU USAR AS PERNAS NA DESCIDA DESDE QUE DEMONSTREM CONTATO COM UMA DAS MÃOS NO TOPO DA ESTRUTURA DE AÇO (FINAL DE CADA REPETIÇÃO).

ELES PODERÃO ENTÃO SE MOVER EM DIREÇÃO À SUA BARRA QUE AGORA DEVE ESTAR PARALELA À ESTRUTURA DE GINÁSTICA E REALIZAR SUAS 6 REPETIÇÕES DE SNATCH. É PERMITIDO RECEBER EM POWER OU SQUAT, O IMPORTANTE É MOSTRAR A EXTENSÃO TRIPLA AO FINAL DE CADA REPETIÇÃO. TERMINADAS AS 6 REPETIÇÕES DO SNATCH, O ATLETA PODERÁ AVANÇAR SUA BARRA PARA O SEGMENTO SEGUINTE. ESTE DESLOCAMENTO DEVE SER FEITO LOGO APÓS O ATLETA TERMINAR SEU LANCHE, NÃO PODERÁ FAZÊ-LO EM NENHUM OUTRO MOMENTO.

AS REPETIÇÕES DOS LEGLESS ROPE CLIMBS DIMINUEM EM UMA REPETIÇÃO A CADA RODADA E OS SNATCHES EM 2 REPETIÇÕES.

ASSIM QUE O ATLETA TERMINAR SUAS 2 ÚLTIMAS REPETIÇÕES DE SNATCH, ELE PODERÁ AVANÇAR PARA O TOTEM ONDE INICIOU A ROTINA. QUANDO VOCÊ TIVER CONTATO CLARO COM ELE, O TEMPO DECORRIDO SERÁ CONSIDERADO A PONTUAÇÃO FINAL DA PARTE B.

PISTA DE COMPETIÇÃO PARTE B



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

# WOD 7 INDY



**FORMA**

ESPERA-SE QUE O JUIZ REGISTRE O TEMPO EM QUE O ATLETA COMPLETA SEUS 3 ROUNDS DA PARTE A E DEPOIS O TEMPO PARA COMPLETAR A TAREFA DA PARTE B.

VOCÊ ENCONTRARÁ UMA SEÇÃO PARA ESCREVER **PENALIDADES DE +20 SEGUNDOS OU -10 REPS** NO CASO DE:

- ARRASTAR OU ROLAR A CAIXA OU JOGÁ-LA NO CHÃO SEM CONTROLE (TANTO PARA PROGRESSO POR RODADA QUANTO PARA DESLOCAMENTO ENTRE PARTE A E PARTE B)

## **PADRÕES DE MOVIMENTO**

- **RAMPA HANDSTAND WALK:** A RAMPA ESTARÁ DENTRO DE UM SEGMENTO QUE MEDE 3,5 M. ESTE SEGMENTO SERÁ DELIMITADO POR DUAS LINHAS QUE MARCARÃO O INÍCIO E O FIM DE CADA REPETIÇÃO. PARA COMEÇAR, AS MÃOS DO ATLETA DEVEM COMEÇAR CLARAMENTE, SEM TOCAR E ATRÁS DA LINHA DE PARTIDA. ELE VAI AVANÇAR NO SEGMENTO E SUBIR E DESCER A RAMPA ONDE NÃO É NECESSÁRIO PASSAR POR TODAS AS ETAPAS SE O ATLETA DESEJAR. APÓS TERMINAR A RAMPA, A LINHA DE CHEGADA DEVE SER ALCANÇADA ONDE O ATLETA DEVE DEMONSTRAR QUE AMBAS AS MÃOS ESTÃO CLARAMENTE À FRENTE E NÃO TOCANDO A LINHA PARA FINALIZAR A HSW. NÃO É PERMITIDO TOCAR NAS LINHAS DIVISÓRIAS DAS PISTAS.
- **BURPEE BOX CLEAR JUMPS (DE FRENTE PARA A CAIXA):** O ATLETA DEVE INICIAR REALIZANDO UM BURPEE DE FRENTE PARA A CAIXA. NENHUMA PARTE DO CORPO DO ATLETA PODE TOCAR AS LINHAS DIVISÓRIAS DA RAIA. ELE CONTINUARÁ A SE LEVANTAR PARA PULAR SOBRE A CAIXA SEM FAZER CONTATO COM ELA. SALTAR A PÉ É PERMITIDO. AMBOS OS PÉS DEVEM PASSAR SOBRE O PLANO DA CAIXA PARA QUE O REPLAY SEJA VÁLIDO. SE O ATLETA TOCAR OU ROÇAR A CAIXA DURANTE A MESMA SERÁ SEM REP.
- **ESCALADA DE CORDA SEM PERNAS:** O ATLETA ESCALARÁ A CORDA SEM USAR AS PERNAS PARA ENTRAR EM CONTATO CLARO COM UMA MÃO COM O TOPO DA ESTRUTURA DE GINÁSTICA. FEITO ISSO, O ATLETA PODERÁ USAR AS PERNAS PARA DESCER OU SE SOLTAR DA ALTURA QUE DESEJAR. É PERMITIDO PULAR NO INÍCIO DE CADA REPETIÇÃO.
- **SNATCH:** O ATLETA DEVE LEVANTAR A BARRA DO CHÃO ATÉ O TOPO DA CABEÇA EM UM ÚNICO MOVIMENTO FLUIDO SEM PARAR. É PERMITIDO RECEBER NA POSIÇÃO POWER OU SQUAT, O IMPORTANTE É QUE AO FINAL DE CADA REPETIÇÃO O ATLETA MOSTRE CONTROLE, TRIPLA EXTENSÃO (JOELHOS, QUADRIS E COTOVELO) E A BARRA ACIMA DA CABEÇA COM AS ORELHAS ALINHADAS COM O PLANO DE SEUS BRAÇOS OU À FRENTE.



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

## **WORKOUT #7:**

### **EQUIPES**

#### **RX E MASTERS**

**POR TEMPO:**

**40 WORM DEADLIFTS**

**20 MTS WORM LUNGES**

**40 WORM SQUATS**

**20 MTS WORM LUNGES**

**40 WORM PUSH PRESS**

**40 MTS WORM LUNGES**

**70 MTS HANDSTAND WALK**

**TIME CAP: 16 MIN**

#### **AVANÇADO**

**POR TEMPO:**

**30 WORM DEADLIFTS**

**20 MTS WORM LUNGES**

**30 WORM SQUATS**

**20 MTS WORM LUNGES**

**30 WORM PUSH PRESS**

**40 MTS WORM LUNGES**

**70 MTS HAN STAND WALK**

**TIME CAP: 16 MIN**

#### **INTERMÉDIO**

**POR TEMPO:**

**20 WORM DEADLIFTS**

**35 MTS WORM LUNGES**

**20 WORM SQUATS**

**35 MTS WORM LUNGES**

**20 WORM PUSH PRESS**

**70 MTS WORM LUNGES**

**TIME CAP: 16 MINS**

#### **FLUXO**

**OS ATLETAS INICIARÃO A ROTINA NO ESTANDARTE LONGE DO PÚBLICO.**

**NA CONTAGEM DE 3...2...1... VAI! AS EQUIPES PODERÃO CRUZAR O CAMPO E AGARRAR SUA WORM QUE ESTARÁ FAZENDO CONTATO DESDE O PRIMEIRO SEGMENTO COM A LINHA INICIAL DO CAMPO. ELES IRÃO REALIZAR SEUS 40 WORM DEADLIFTS ONDE TODOS OS 3 ATLETAS DEVEM MOSTRAR EXTENSÃO SIMULTÂNEA E CONTATO COM O SOLO SIMULTÂNEO. TODOS OS ATLETAS DEVEM ESTAR DO MESMO LADO DA WORM.**

**ASSIM QUE TERMINAREM, AVANÇARÃO 20 MTS FAZENDO PASSOS DE TESOURA. NOVAMENTE TODOS OS ATLETAS DEVEM ESTAR LOCALIZADOS DO MESMO LADO DA WORM..**

O AVANÇO TERMINARÁ QUANDO O ATLETA NA PARTE DE TRÁS DO VERME PASSAR COM OS DOIS PÉS CLARAMENTE À FRENTE E NÃO TOCAR A LINHA ST DE 20M.

O WORM SQUATS, NOVAMENTE TODA A EQUIPE DEVE ESTAR DO MESMO LADO DO WORM E MOSTRAR SINCRONIZAÇÃO QUEBRANDO O PARALELO E APOIANDO O WORM. A EQUIPE NÃO É OBRIGADA A TROCAR DE LADO DO WORM, ELES PODEM DIVIDIR OS SQUATS DA MANEIRA QUE QUISEREM ENTRE OS DOIS LADOS.

ENTÃO, ELES VÃO AVANÇAR OUTROS 20 MTS EM PASSOS DE TESOURA ATÉ QUE A MESMA CONDIÇÃO SEJA SATISFEITA: AMBOS OS PÉS DO ATLETA PARADOS ATRÁS DA MINHOCÁ CLARAMENTE À FRENTE E NÃO TOCANDO A LINHA.

A EQUIPE INICIARÁ SEU WORM PUSH PRESS ONDE ELES SÓ PRECISAM DESLOCAR O VERME DE UM OMBRO PARA O OUTRO E NENHUMA EXTENSÃO DE COTOVELO É NECESSÁRIA. A SINCRONIZAÇÃO DEVE SER COM TODOS OS 3 ATLETAS SEGURANDO A WORM NO OMBRO OPOSTO ONDE A REPETIÇÃO COMEÇOU.

TERMINADA ESSA TAREFA, A EQUIPE RETORNARÁ EM PASSOS DE TESOURA AO SEGMENTO INICIAL JUNTO AO PÚBLICO. ESSE AVANÇO TERMINARÁ ASSIM QUE O ATLETA QUE ESTIVER NA FRENTE DO MINHOCÁ TOCAR COM OS DOIS PÉS OU PASSAR A LINHA DE LARGADA DO CAMPO PRÓXIMO AO PÚBLICO. TODA A EQUIPE DEVE MARCAR O PASSO ANTES DE SOLTAR A WORM E ELA DEVE ESTAR EM CONTATO COM A LINHA DE PARTIDA.

ASSIM QUE ISSO ACONTECER, UM ÚNICO ATLETA DA EQUIPE INICIARÁ A CAMINHADA MANUAL. A PROGRESSÃO FUNCIONARÁ DA SEGUINTE FORMA: O ATLETA A DEVERÁ FAZER O TRECHO DE 0 A 10 M, SEUS COMPANHEIROS O AGUARDARÃO NO INÍCIO DO CAMPO. UMA VEZ FINALIZADO, DEVERÁ CORRER PARA DAR O REVEZAMENTO AO ATLETA B QUE FARÁ O TRECHO DE 10 A 20 M. SEUS COMPANHEIROS DE EQUIPE IRÃO ESPERAR POR VOCÊ NA LINHA DE PARTIDA ( 0 M). UMA VEZ FINALIZADO, DEVE PASSAR A VEZ PARA O ATLETA C, QUE DEVE FAZER O ALONGAMENTO DE 20M A 30M. UMA VEZ QUE O ATLETA C TERMINA ESTA TERCEIRA SEÇÃO É DECISÃO DA EQUIPE SE CONTINUAR A RETRANSMITIR PARA O RESTANTE DOS 10 SEGMENTOS SE APENAS UM OU DOIS ATLETAS TERMINAREM A DISTÂNCIA QUE FALTA. O REQUISITO MÍNIMO DE QUE CADA ATLETA AVANCE UMA PERNA DE 10M DEVE SER CUMPRIDO NAS PRIMEIRAS 3 PERNAS DE AVANÇO.

O TRABALHO SERÁ ENCERRADO ASSIM QUE O ATLETA QUE FINALIZAR O ÚLTIMO SEGMENTO DO HANDSSTAND WALK (DE 60 A 70 M) ATRAVESSAR O CAMPO E DERRUBAR O TOTEM QUE ESTARÁ NO INÍCIO DA RAIA. É NECESSÁRIO SEGUIR ESTA INDICAÇÃO POIS O JUIZ ESTARÁ LONGE DO CAMPO E PRECISARÁ DE UM SINAL VISÍVEL PARA MARCAR O FIM DO TEMPO DA EQUIPE.

#### **FORMA**

ESPERA-SE QUE O JUIZ REGISTRE O TEMPO EM QUE A EQUIPE COMPLETA A TAREFA QUE SERÁ MARCADA PELO ATLETA FINALIZANDO A DISTÂNCIA HSW E DERRUBANDO O TOTEM NO INÍCIO DA RAIA.





## **PADRÕES DE MOVIMENTO**

- **WORM DEADLIFTS:** TODOS OS ATLETAS ESTARÃO DO MESMO LADO DA MINHOCA, CADA REPETIÇÃO COMEÇA COM A MINHOCA INTEIRA EM CONTATO COM O CHÃO. ELES IRÃO LEVANTÁ-LO DO CHÃO E MOSTRAR A EXTENSÃO DUPLA (JOELHOS E QUADRIS) DE MANEIRA SINCRONIZADA.
- **WORM LUNGES:** TODOS OS ATLETAS ESTARÃO DO MESMO LADO DO WORM. CARREGADOS EM UM OMBRO, ELES PROSEGUIRAM PARA PASSOS DE TESOURA SINCRONIZADOS E DEPOIS RETORNARÃO À EXTENSÃO. NÃO É NECESSÁRIO MARCAR CADA PASSO (PÉS JUNTOS E EXTENSÃO DE PERNA E QUADRIL) SÓ SERÁ NECESSÁRIO FAZER ISSO QUANDO O ÚLTIMO PONTO DE AVANÇO FOR ATINGIDO, POUCO ANTES DE SOLTAR A MINHOCA. SE FIZER UM NO REP, A EQUIPE VOLTARÁ PARA ONDE O JUIZ DETERMINAR QUE FOI O INÍCIO DA ÚLTIMA ETAPA.
- **WORM SQUATS -** TODOS OS ATLETAS ESTARÃO DO MESMO LADO DA MINHOCA. ELES VÃO CARREGÁ-LO SOBRE UM OMBRO E REALIZAR UM AGACHAMENTO PARALELO DE MANEIRA SINCRONIZADA, MOSTRANDO QUE A CRISTA DO QUADRIL PASSA ABAIXO DO PLANO HORIZONTAL DO JOELHO. CADA REPETIÇÃO TERMINA COM OS 3 ATLETAS APRESENTANDO DUPLA EXTENSÃO (JOELHOS E QUADRIS) DE FORMA SINCRONIZADA.
- **WORM PUSH PRESS:** TODOS OS ATLETAS ESTARÃO DO MESMO LADO DA MINHOCA. CARREGANDO EM UM OMBRO, ELES IRÃO EMPURRÁ-LO PARA O OMBRO OPOSTO E MOSTRAR CONTATO COM O SEGUNDO OMBRO DE MANEIRA SINCRONIZADA. NÃO É NECESSÁRIO MOSTRAR EXTENSÃO TOTAL DO COTOVELO DURANTE O EMPURRÃO. AS REPETIÇÕES TOUCH AND GO SÃO PERMITIDAS (BASTA RECEBER O DIP INICIAL PARA PRESSIONAR O PRÓXIMO REP), DESDE QUE AS CONDIÇÕES ACIMA SEJAM ATENDIDAS.
- **HANDSTAND WALK:** AS MÃOS DE AMBOS OS ATLETAS COMEÇARÃO CLARAMENTE ATRÁS E NÃO EM CONTATO COM A LINHA DE PARTIDA. O ATLETA DEVE PERCORRER 10 M CONTÍNUO. O PERCURSO TERMINARÁ QUANDO AMBAS AS MÃOS PASSAREM CLARAMENTE À FRENTE E SEM TOCAR A LINHA DE CHEGADA. APÓS A TERCEIRA SEÇÃO NÃO É OBRIGATÓRIO QUE OS ATLETAS TERMINEM O AVANÇO A CADA 10 MTS. ELES PODERÃO SEGUIR VÁRIOS SEGMENTOS AO MESMO TEMPO. NÃO É PERMITIDO TOCAR NAS LINHAS DIVISÓRIAS DAS PISTAS. NÃO HÁ AVANÇOS PARCIAIS, CASO O ATLETA FALHE DURANTE O PERCURSO, DEVERÁ RETORNAR AO INÍCIO DO ÚLTIMO TRECHO ALCANÇADO.