

WORKOUT #2
ELITE INDIVIDUAL



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

4 RONDAS POR TIEMPO

15/10 CAL BIKE

20 CHEST TO BAR PULL UPS

12-9-6-3 DOUBLE DB DEVILS PRESS 50/35

FLUXO:

NA CONTAGEM DE 3...2...1... VAI! O ATLETA PARTIRÁ DE SEU TOTEM NO INÍCIO DA RAIA EM DIREÇÃO A BICICLETA ONDE SEU JUIZ ESTARÁ ESPERANDO POR ELE. **O ATLETA SERÁ O ÚNICO QUE MANIPULARÁ A TELA DA AIR BIKE** QUE DEVE ESTAR SEMPRE EM O'S PARA PODER INICIAR AS CALORIAS. AS CALORIAS SERÃO FEITAS DE COSTAS PARA A ARQUIBANCADA PRINCIPAL, SOB A ESTRUTURA DA GINÁSTICA.

NA PRÓXIMA ETAPA, O ATLETA DEVE REALIZAR SEU 20 C2B PULL UPS MOSTRANDO NITIDAMENTE O CONTATO DA BARRA COM O PEITO. QUALQUER TIPO DE PEGADA É PERMITIDO. ISSO SERÁ FEITO OBSERVANDO AS ARQUIBANCADAS PRINCIPAIS. O USO DAS GYMNASTICS GRIP É PERMITIDO.

CADA RODADA TERMINA COM O DOUBLE DB DEVILS PRESS E O NÚMERO DE REPETIÇÕES DESSE MOVIMENTO DIMINUIRÁ EM 3 REPETIÇÕES. AO FINAL DA QUANTIDADE DE DEVILS PRESS NECESSÁRIA NA RODADA, **O ATLETA DEVE MOVER SEUS DBS PARA O ESPAÇO DESIGNADO.** ISSO DEVE SER FEITO IMEDIATAMENTE, NÃO SERÁ POSSÍVEL AVANÇAR PARA O PRÓXIMO ROUND SE OS DBS NÃO ESTIVEREM NA SEÇÃO CORRESPONDENTE AO ROUND ATUAL DO ATLETA.

AO FINAL DO ÚLTIMO DEVILS PRESS DO ROUND #4, O ATLETA DEVE RETORNAR AO INÍCIO DE SUA FAIXA ONDE ESTARÁ LOCALIZADO SEU TOTEM PARA TOCÁ-LO E ASSIM MARCAR O FIM DE SUA ROTINA.

FORMA:

ESPERA-SE QUE OS JUÍZES MARQUEM O TEMPO FINAL OU O PROGRESSO FEITO PELO ATLETA ANTES DE TERMINAR O TIME CAP.

HAVERÁ UMA SEÇÃO PARA INFORMAR **SE HOUVE PENALIDADE EM CASO DE:**

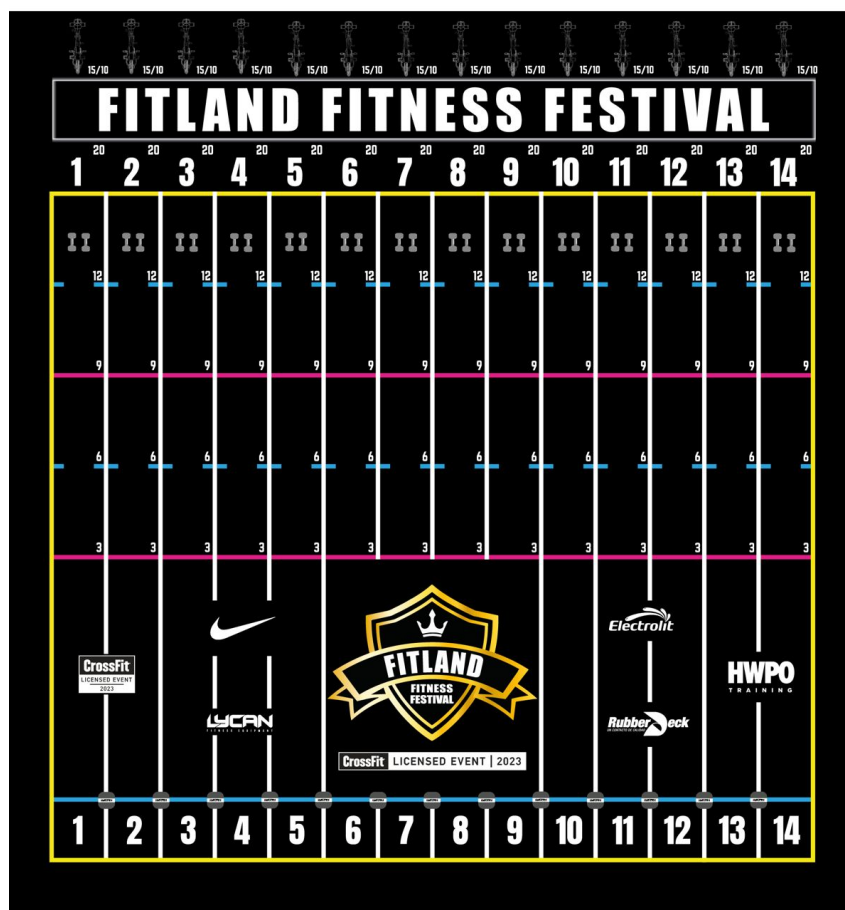
- SOLTE OS DBS ABAIXO DA ALTURA DO JOELHO

PISTA DE COMPETIÇÃO



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

EVENT 2 INDY



PADRÕES DE MOVIMENTO:

- **AIR BIKE:** O ATLETA NÃO DEVE DESCER DA BIKE ATÉ COMPLETAR AS CALORIAS ESTIPULADAS. SE O FIZER, SERÁ DEDUZIDA UMA REPETIÇÃO PELO QUE DEVERÁ ATINGIR AS CALORIAS 16/11. A TELA DEVE ESTAR EM O'S PARA INICIAR CADA RODADA.
- **C2B PULL UPS:** O ATLETA INICIARÁ CADA REPETIÇÃO PENDURADO E COM OS BRAÇOS TOTALMENTE ESTENDIDOS E EM SEGUIDA PROCURARÁ **CONTATO CLARO** DO PEITO COM A BARRA. QUALQUER PONTO ABAIXO DA CLAVÍCULA CONTA PARA CONTATO. QUALQUER TIPO DE PEGA É PERMITIDO DESDE QUE CUMPRE AS INDICAÇÕES ANTERIORES. O USO DAS GRIPS É PERMITIDO.
- **DEVILS PRESS:** O ATLETA DEVE DEIXAR ESPAÇO SUFICIENTE ENTRE OS DOIS HALTERES PARA QUE SEU PEITO FIQUE EM CONTATO COM O SOLO. A PARTIR DAQUI, ELE IRÁ ELEVAR OS DOIS HALTERES EM UM ÚNICO MOVIMENTO FLUIDO ATÉ O TOPO DA CABEÇA, PROCURANDO MOSTRAR A EXTENSÃO TRIPLA (JOELHOS, QUADRI E COTOVELO) E OS DOIS HALTERES ALINHADOS COM A LINHA MÉDIA DO ATLETA. VOCÊ NÃO PODE FAZER UMA PAUSA NO OMBRO (S2OH). O ATLETA NÃO PODE TOCAR NAS LINHAS QUE DIVIDEM

O TRECHO ONDE ESTÁ FAZENDO O DEVILS PRESS, TODO O CORPO DO ATLETA DEVE ESTAR DENTRO DA CAIXA. SE O ATLETA NÃO CONTROLAR A QUEDA DOS HALTERES OU SOLTÁ-LOS ACIMA DO PLANO DOS JOELHOS, TERÁ UMA **PENALIDADE DE -:05** PARA CADA OCASIÃO EM QUE É REPETIDO. O POWER SNATCH OU RECEPÇÃO COM SEMIFLEXÃO DE JOELHOS E QUADRIS É PERMITIDO, DESDE QUE O ATLETA MOSTRE TRIPLA EXTENSÃO E CONTROLE ANTES DE ABAIXAR OS HALTERES.

WORKOUT Nº 2

EQUIPES

MASTERS/RX

70/50 D-BALL

POR TIEMPO:

15/10 CAL BIKE (CADA UNO)

20 SYNCHRO CHEST TO BAR PULL UPS (ATLETA 2 & 3)

***DBALL HOLD (ATLETA 1)**

15/10 CAL BIKE (CADA UNO)

20 SYNCHRO CHEST TO BAR PULL UPS (ATLETA 1 & 3)

***DBALL HOLD (ATLETA 2)**

15/10 CAL BIKE (CADA UNO)

20 SYNCHRO CHEST TO BAR PULL UPS (ATLETA 1 & 2)

***DBALL HOLD (ATLETA 3)**

AVANÇADO

50/35 D-BALL

15/10 CAL BIKE (CADA UNO)

15 SYNCHRO CHEST TO BAR PULL UPS (ATLETA 2 & 3)

***DBALL HOLD (ATLETA 1)**

15/10 CAL BIKE (CADA UNO)

15 SINCRO CHEST TO BAR PULL UPS (ATLETA 1 & 3)

***DBALL HOLD (ATLETA 2)**

15/10 CAL BIKE (CADA UNO)

15 SYNCHRO CHEST TO BAR PULL UPS (ATLETA 1 & 2)

***DBALL HOLD (ATLETA 3)**

INTERMÉDIO:

50/35 D-BALL

15/10 CAL BIKE (CADA UNO)

12 SYNCHRO CHEST TO BAR PULL UPS (ATLETA 2 & 3)

***DBALL HOLD (ATLETA 1)**

15/10 CAL BIKE (CADA UNO)

12 SYNCHRO CHEST TO BAR PULL UPS (ATLETA 1 & 3)

***DBALL HOLD (ATLETA 2)**



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

15/10 CAL BIKE (CADA UNO)

12 SYNCHRO CHEST TO BAR PULL UPS (ATLETA 1 & 2)

*DBALL HOLD (ATLETA 3)

FLUXO:

NA CONTAGEM DE 3...2...1... VAI! A EQUIPE SAIRÁ DA LARGADA DA PISTA EM DIREÇÃO AO TOTEM QUE FICARÁ LOCALIZADO NO TRECHO INICIAL. UM DOS ATLETAS SEGUIRÁ PARA A MOTO, ONDE O SEU JUIZ ESTARÁ À SUA ESPERA. SOMENTE QUANDO O PRIMEIRO ATLETA FICAR SEM CALORIAS, ELE PODERÁ RETRANSMITIR, APROXIMANDO-SE DO TOTEM E PERMITINDO QUE O PRÓXIMO PARCEIRO ADICIONE SUAS CALORIAS. O PROCESSO É REPETIDO COM O TERCEIRO ATLETA. **NÃO HÁ UMA ORDEM ESPECÍFICA EXIGIDA PARA CADA ATLETA COMPLETAR AS CALORIAS. CADA ATLETA DEVE REINICIAR A TELA E ELA DEVE MARCAR O'S PARA PODER INICIAR SUAS CALORIAS.**

ASSIM QUE OS 3 ATLETAS TERMINAREM SUAS CALORIAS, ELES PODERÃO SE APROXIMAR DA D-BALL E DA ESTRUTURA DA GINÁSTICA PARA INICIAR OS 20 C2B SINCRONIZADOS POR 2 DOS 3 ATLETAS. **A SINCRONIZAÇÃO DEVE SER MOSTRADA NO CONTATO DO PEITO DE AMBOS OS ATLETAS COM A BARRA SIMULTANEAMENTE.** SE UM ATLETA CHEGAR ANTES DO OUTRO, O OUTRO PODERÁ ESPERAR POR ELE NA POSIÇÃO FINAL ENQUANTO O SEGUNDO ATLETA ENTRA EM CONTATO COM A BARRA.

PARA PONTUAR C2B, O TERCEIRO ATLETA DEVE SEGURAR A D-BALL NA FRENTE DO CORPO. SE ESTE ATLETA NÃO ESTIVER SEGURANDO A BOLA CORRETAMENTE, OS REPLAYS C2B NÃO SERÃO CONTABILIZADOS. QUE O TERCEIRO ATLETA TENHA A D-BALL É UM REQUISITO PARA PODER ADICIONAR C2B.

AO FINAL DE CADA RODADA DO C2B PULL UPS A EQUIPE DEVE DESLOCAR O TOTEM PARA A SEÇÃO INDICADA.

ESTE PROCESSO É REPETIDO POR MAIS 2 (DOIS) ROUNDS ATÉ QUE CADA ATLETA TENHA A CHANCE DE SEGURAR A D-BALL UMA VEZ. UM ATLETA NÃO PODE REPETIR NA D-BALL, TODOS DEVEM SEGURÁ-LA POR PELO MENOS UM ROUND.

ASSIM QUE TERMINAREM A ÚLTIMA RODADA DO C2B, O EVENTO TERMINARÁ QUANDO ALGUM MEMBRO DA EQUIPE PEGAR SEU TOTEM E COLOCÁ-LO NO NÚMERO DO INÍCIO DA PISTA. **O TOTEM NÃO PODE SER ARRASTADO E DEVE PERMANECER EM PÉ QUANDO TERMINAR .ARRASTÁ-LO TERÁ UMA PENALIDADE DE **+20 SEGUNDOS NA PONTUAÇÃO FINAL OU -10 REPS** CASO NÃO TERMINE.**

PISTA DE COMPETIÇÃO



EVENT 2 TEAMS

CrossFit LICENSED EVENT | 2023

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