

WORKOUT #8 FINAL

ELITE INDIVIDUAL

NICO'S TRIBUTE

POR TIEMPO

12 BAR MUSCLE UP

-LUEGO

4 RONDAS POR TIEMPO

15 CROSSOVER DOUBLE UNDERS

28 WALL BALLS 20/14

-LUEGO

11 POWER CLEANS 205/145

TIME CAP: 15 MINUTES

FLUXO

NA CONTA DE 3...2...1... VAI! O ATLETA PODERÁ PARAR DE TOCAR NO TOTEM LOCALIZADO NO INÍCIO DA PISTA E AVANÇAR PARA A ESTRUTURA DA GINÁSTICA ONDE PASSARÁ A REALIZAR SUAS BAR MUSCLE UP. ESTES DEVEM SER FEITOS DE FRENTE PARA O ESTANDE PRINCIPAL. AS 12 REPETIÇÕES SÃO REALIZADAS EM UMA ÚNICA OCASIÃO NO INÍCIO DA ROTINA.

ENTÃO ELAS PODEM COMEÇAR AS QUATRO RODADAS DE TRABALHO DE DOUBLE CROSSOVER E WALL BALLS,

O PROGRESSO SERÁ MOSTRADO PELA LOCALIZAÇÃO DOS SALTOS DE LAÇO. SERÃO QUATRO SEGMENTOS DE PROGRESSO QUE SE AFASTARÃO DA ESTRUTURA DA GINÁSTICA. **O LAÇO SÓ DEVE SER MOVIDO DEPOIS QUE AS WALL BALLS TERMINAREM CADA RODADA.** ISSO SIGNIFICA QUE NA PRIMEIRA RODADA DE SALTOS, O LAÇO DEVE PERMANECER NA MESMA SEÇÃO INICIAL. CADA ATLETA É RESPONSÁVEL POR TRAZER SEU PRÓPRIO LAÇO.

O ALVO PARA AS WALL BALLS ESTARÁ LOCALIZADO DENTRO DA ESTRUTURA DO LADO ESQUERDO PARA OS HOMENS, E NA PARTE DE TRÁS DA ESTRUTURA DA GINÁSTICA, DE COSTAS PARA AS ARQUIBANCADAS OURO PARA AS MULHERES.

AO FINAL DO QUARTO ROUND, O ATLETA PODERÁ FINALIZAR A ROTINA REALIZANDO 11 POWER CLEANS. AS BARRAS SERÃO ESCALONADAS EM ZIGUE-ZAGUE NAS PISTAS DE COMPETIÇÃO E VOLTADAS PARA A ARQUIBANCADA PRINCIPAL.

QUANDO O ATLETA TERMINAR SUA ÚLTIMA CLEAN, ELE DEVE **PASSAR POR CIMA DA BARRA** E AVANÇAR ATÉ O INÍCIO DA PISTA ONDE TERÁ CONTATO COM O TOTEM. NESTE PONTO, A ROTINA SERÁ FINALIZADA. **O TOTEM DEVE PERMANECER DE PÉ.**

FORMA

ESPERA-SE QUE O JUIZ ANOTE O TEMPO QUE O ATLETA DEMORA PARA CONCLUIR ESTA TAREFA.

PADRÕES DE MOVIMENTO

BARRA MUSCLE UPS: O ATLETA COMEÇARÁ CADA REPETIÇÃO PENDURADO COM OS BRAÇOS TOTALMENTE ESTENDIDOS. ELE IRÁ LEVANTAR TODO O SEU CORPO ACIMA DA BARRA E MOSTRAR A EXTENSÃO DOS COTOVELOS E OMBROS NA FRENTE DO PLANO VERTICAL DA BARRA. OS PÉS DO ATLETA NÃO PODEM PASSAR SOBRE O PLANO VERTICAL DA BARRA NEM É PERMITIDO FAZER GLIDE KIP.

O ATLETA DEVE RECEBER O CORPO EM DIP OU SEMIFLEXÃO DE COTOVELOS E DEPOIS ESTENDER. NÃO IMPORTA SE É UM DIP MUITO RASO, O IMPORTANTE É QUE O ATLETA NÃO CHEGUE COM OS COTOVELOS TOTALMENTE ESTENDIDOS ATÉ A POSIÇÃO FINAL.

DOUBLE UNDER CROSSOVER: O LOOP DEVE PASSAR POR BAIXO DO ATLETA DUAS VEZES PARA CADA SALTO. UMA COM OS BRAÇOS AO LADO E OUTRA COM OS BRAÇOS CRUZADOS PARA O LADO OPOSTO. A ORDEM NÃO É RELEVANTE (PRIMEIRO CROSSADO E DEPOIS NORMAL OU VICE-VERSA) O ATLETA PODERÁ FAZER SALTOS DE PREPARAÇÃO SIMPLES CROSSADO, DUPLO OU REGULAR SIMPLES, MAS NENHUM SERÁ CONSIDERADO PARA A CONTAGEM.



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

WALL BALLS - SEGURANDO A BOLA NA POSIÇÃO DE FRONT RACK, VOCÊ DEVE INICIAR UM AGACHAMENTO MOSTRANDO QUE A CRISTA DO QUADRIL PASSA ABAIXO DO PLANO HORIZONTAL DO JOELHO. EM SEGUIDA, ESTENDA SEU CORPO E, EM UM MOVIMENTO FLUIDO, JOGUE A BOLA EM CONTATO CLARO COM OU SOBRE A LINHA QUE ESTARÁ NO CAMPO-ALVO.ESCLARECIMENTO DO FRONT RACK: OS COTOVELOS DO ATLETA DEVEM ESTAR ABAIXO DA BOLA

POWER CLEANS: O ATLETA VAI ELEVAR A BARRA DO CHÃO EM UM ÚNICO MOVIMENTO FLUIDO E SEM PAUSA ATÉ OS OMBROS, RECEBENDO EM SEMI-FLEXÃO DOS JOELHOS E QUADRILHA PARA DEPOIS MOSTRAR DUPLA EXTENSÃO (JOELHOS E QUADRILHA) E SEUS COTOVELOS CLARAMENTE À FRENTE DA VERTICAL PLANO DA BARRA. NÃO É PERMITIDO O USO DE CINTAS.

WORKOUT #8 EQUIPOS



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

TRIBUTO A NICO

NICO'S TRIBUTE

RX

POR TEMPO

3 RONDAS

10 WORM THRUSTERS

60 GHD SIT UPS (DIVIDIDOS CONFORME DESEJADO)

15 SYNC MUSCLE UPS (2 BAR / 1 RINGS)

-ENTÃO:

45 DOUBLE UNDER CROSSOVER (15 CADA EM RELEVO)

TIME CAP: 15 MIN

AVANZADO/MASTERS

POR TEMPO

3 RONDAS

10 WORM THRUSTERS

60 GHD SIT UPS (DIVIDIDOS CONFORME DESEJADO)

10 SYNC MUSCLE UPS (2 BAR / 1 RINGS)

-ENTÃO:

30 DOUBLE UNDER CROSSOVER (10 CADA EM RELEVO)

TIME CAP: 15 MIN

INTERMÉDIO

POR TEMPO

3 RONDAS

10 WORM THRUSTERS

60 GHD SIT UPS DIVIDIDOS CONFORME DESEJADO)

15 SYNC PULL UPS (2 BAR / 1 RINGS)

-ENTÃO:

60 SINGLE UNDER CROSSOVER (20 CADA EM RELEVO)

TIME CAP: 15 MIN

FLUXO

NA CONTAGEM DE 3...2...1.. VÁ! A EQUIPE PODERÁ SAIR DO INÍCIO DE SEU TOTEM E SE APROXIMAR DO WORM QUE ESTÁ NO PRIMEIRO SEGMENTO DE AVANÇO PARA REALIZAR OS 10 THRUSTERS (QUANDO OS THRUSTERS TERMINAREM A EQUIPE NÃO DEVE MOVER O WORM, ELES FARÃO ISSO QUANDO O BMU TERMINAR). ASSIM QUE TERMINAREM, UM MEMBRO DA EQUIPE PODE ADICIONAR GHD SITUPS. AS 60 REPETIÇÕES DEVEM SER REALIZADAS ENTRE OS 3 ATLETAS. HAVERÁ UM DISCO DE 55 LIBRAS NO CHÃO, TANTO HOMENS QUANTO MULHERES DEVEM TER CONTATO COM ELE PARA ACREDITAR CADA REPETIÇÃO. NÃO HÁ EXIGÊNCIA MÍNIMA DE TRABALHO POR ATLETA NESTE MOVIMENTO. O REVEZAMENTO DEVE SER AGUARDADO ATRÁS DA LINHA DE CHEGADA DO SEGMENTO EM QUE O WORM ESTÁ LOCALIZADO. AO

TERMINAR, PODERÃO INICIAR COM SEUS MUSCLE UPS SINCRONIZANDO O MOVIMENTO ENTRE OS 3 ATLETAS. TODOS OS ATLETAS DEVEM FICAR DE FRENTE PARA A ARQUIBANCADA PRINCIPAL, ENQUANTO DOIS FICAM PENDURADOS NA BARRA, OUTRO FICARÁ PENDURADO NAS ARGOLAS. OS ATLETAS ESCOLHEM QUAL ATLETA USARÁ CADA IMPLEMENTO E PODEM ALTERNAR ENTRE ELES A CADA ROUND. AO TERMINAR, ELES PEGARÃO O WORM PARA AVANÇAR PARA O PRÓXIMO SEGMENTO, INDICANDO A RODADA EM QUE A EQUIPE ESTÁ.

TERMINADAS AS 3 VOLTAS DE TRABALHO, O ATLETA PODERÁ ADICIONAR REPETIÇÕES DE CROSSOVERS. ESTE DEVE REALIZAR 15 REPETIÇÕES E DEPOIS PASSAR PARA SEU PARCEIRO QUE ESTARÁ ESPERANDO NO TOTEM. ESTE PROCESSO SERÁ REPETIDO COM O ATLETA (B) PASSANDO A VEZ PARA O ATLETA (C) REALIZAR SUAS 15 REPETIÇÕES. É OBRIGATÓRIO QUE CADA UM DOS ATLETAS REALIZE SUAS 15 REPETIÇÕES ANTES DE FAZER O REVEZAMENTO.

MAPA DA COMPETIÇÃO:



FORMA:

ESPERA-SE QUE O JUIZ ANOTE O TEMPO QUE A EQUIPE LEVA PARA REALIZAR A TAREFA MENCIONADA ANTERIORMENTE E TOQUE O TOTEM NO INÍCIO DO CAMPO DE COMPETIÇÃO.

PADRÕES DE MOVIMENTO

- **WORM THRUSTERS:** A WORM SERÁ CARREGADA COM OS 3 ATLETAS DO MESMO LADO DA WORM. ELES PASSARÃO A REALIZAR UM AGACHAMENTO QUEBRANDO PARALELO DE FORMA SINCRONIZADA PARA DEPOIS SE ESTENDER E EM UM ÚNICO MOVIMENTO DE FLUIDO, EMPURRAR O WORM PARA O OMBRO OPOSTO E TER CONTATO SIMULTÂNEO DESTES DOIS OMBROS. NÃO É NECESSÁRIO

ESTENDER OS BRAÇOS ACIMA DA CABEÇA. SE AO SOLTAR O MINHO FICAR TOCANDO EM ALGUMA DAS LINHAS DIVISÓRIAS DE PISTA, A EQUIPE DEVE CORRIGIR O MINHO PARA QUE NÃO CONTINUE TOCANDO OU A EQUIPE NÃO CONSEGUE AVANÇAR.

- **GHD SITUPS:** O ATLETA INICIARÁ CADA REPETIÇÃO TENDO CONTATO COM AS ALMOFADAS QUE SUSTENTAM OS PÉS E DEPOIS PASSARÁ PARA A EXTENSÃO E TERÁ CONTATO COM AS DUAS MÃOS SIMULTANEAMENTE NO DISCO DE 55 LIBRAS. PARA FINALIZAR, VOCÊ DEVE TER CONTATO COM AS ALMOFADAS NOVAMENTE. O ATLETA PODE ACOMODAR O GHD NO COMPRIMENTO QUE DESEJAR.
- **DOUBLE UNDER CROSSOVER:** O LOOP DEVE PASSAR POR BAIXO DO ATLETA DUAS VEZES PARA CADA SALTO. UMA COM OS BRAÇOS AO LADO E OUTRA COM OS BRAÇOS CRUZADOS PARA O LADO OPOSTO. A ORDEM NÃO É RELEVANTE (PRIMEIRO CROSSADO E DEPOIS NORMAL OU VICE-VERSA) O ATLETA PODERÁ FAZER SALTOS DE PREPARAÇÃO SIMPLES CROSSADO, DUPLO OU REGULAR SIMPLES, MAS NENHUM SERÁ CONSIDERADO PARA A CONTAGEM.
- **SINGLE UNDER CROSSOVER:** A CADA SALTO O CORDA PASSARÁ APENAS UMA VEZ SOB O ATLETA. ELE VAI ALTERNAR EM CADA SALTO ENTRE UM SALTO REGULAR E UM SALTO CRUZANDO OS BRAÇOS PARA O LADO OPOSTO. A CONTAGEM DESSE MOVIMENTO SERÁ DUPLA, SIGNIFICA QUE CADA DOIS SALTOS CONTARÁ COMO UMA REP. A ORDEM NÃO É IMPORTANTE (SE A PRIMEIRA FOR CRUZADA E A SEGUNDA FOR REGULAR OU VICE-VERSA).
UM SINGLE + UM CROSSOVER = 1 REP.
- **SYNCHRO RING MUSCLE UPS:** DOIS ATLETAS SERÃO PENDURADOS NA BARRA ENQUANTO O TERCEIRO SERÁ PENDURADO NAS RINGS. A SINCRONIZAÇÃO NO MOVIMENTO DEVE OCORRER APENAS NA EXTENSÃO DOS 3 ATLETAS ACIMA DA BARRA E ANÉIS. TODOS OS ATLETAS DEVEM ESTAR DE FRENTE PARA A ESTANDE GERAL.
 - **BARRA MUSCLE UPS:** O ATLETA COMEÇARÁ CADA REPETIÇÃO PENDURADO COM OS BRAÇOS TOTALMENTE ESTENDIDOS. ELE IRÁ LEVANTAR TODO O SEU CORPO ACIMA DA BARRA E MOSTRAR A EXTENSÃO DOS COTOVELOS E OMBROS NA FRENTE DO PLANO VERTICAL DA BARRA. OS PÉS DO ATLETA NÃO PODEM PASSAR SOBRE O PLANO VERTICAL DA BARRA NEM É PERMITIDO FAZER KIP DE DESLIZAMENTO.
O ATLETA DEVE RECEBER O CORPO EM DIP OU SEMIFLEXÃO DE COTOVELOS E DEPOIS ESTENDER. NÃO IMPORTA SE É UM MERGULHO MUITO RASO, O IMPORTANTE É QUE O ATLETA NÃO CHEGUE COM OS COTOVELOS TOTALMENTE ESTENDIDOS ATÉ A POSIÇÃO FINAL.
 - **RING MUSCLE UPS:** O ATLETA COMEÇA TOTALMENTE PENDURADO NAS ARGOLAS COM OS BRAÇOS ESTENDIDOS. ELE PASSARÁ A USAR O IMPULSO DE SEU CORPO PARA REALIZAR UM APOIO ACIMA DAS ARGOLAS E, A PARTIR DAQUI, MOSTRARÁ A EXTENSÃO DE SEUS COTOVELOS COM OS OMBROS CLARAMENTE ACIMA DAS ARGOLAS. OS PÉS DO ATLETA NÃO DEVEM ULTRAPASSAR O PLANO HORIZONTAL DAS ARGOLAS AO EXECUTAR O KIPPING OU IMPULSO.