

WORKOUT #5
ELITE INDIVIDUAL



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

POR TEMPO:

70 MTS RUN

21 DBALL SQUAT CLEANS (50KG / 35KG)

70 MTS SLED PUSH

70 MTS RUN

14 DBALL SQUAT CLEANS (50KG / 35KG)

70 MTS RUN

70 MTS SLED PUSH

TIME CAP: 12 MIN

FLUXO

OS ATLETAS INICIARÃO NA PARTE MAIS DISTANTE DO PALCO TENDO CONTATO CLARO COM O TOTEM.

NA CONTAGEM DE 3...2...1... VAI! ELES CORRERÃO PELO CAMPO EM DIREÇÃO À PARTE PRÓXIMA AO PÚBLICO (PRIMEIROS 70 M DE CORRIDA) ONDE SEU JUIZ OS AGUARDARÁ PARA REALIZAR OS 21 D-BALL SQUAT CLEANS.

O ATLETA SÓ PODE LARGAR A D-BALL NA FRENTE DO CORPO, SE CAIR POR TRÁS SERÁ CONSIDERADO SEM REP. NÃO SÃO PERMITIDAS REPETIÇÕES TOUCH AND GO, OU SEJA, O ATLETA DEVE SOLTAR A BOLA AO FINAL DE CADA REPETIÇÃO.

UMA VEZ TERMINADO, ELE PASSARÁ A EMPURRAR SEU TRENÓ PARA O OUTRO LADO DO CAMPO, ONDE TUDO O QUE ELE PRECISA FAZER É DEMONSTRAR QUE A PRIMEIRA PARTE DO TRENÓ TEM CONTATO CLARO COM A LINHA DE CHEGADA DO CAMPO DE COMPETIÇÃO (ONDE COMEÇARAM A ROTINA). . DESTE LADO DO PALCO, O STAFF ESTARÁ PRESENTE PARA COMPROVAR O CUMPRIMENTO.

O ATLETA ENTÃO CORRE DE VOLTA PARA O LADO OPOSTO DA PISTA DE COMPETIÇÃO PERTO DA MULTIDÃO (2ª CORRIDA DE 70M) PARA REALIZAR SEUS PRÓXIMOS 14 D-BALL SQUAT CLEANS. A PARTIR DAQUI O ATLETA RETORNARÁ PARA O OUTRO LADO DA PISTA DE COMPETIÇÃO (TERCEIRA CORRIDA DE 70 M) PARA DEVOLVER SEU TRENÓ EMPURRANDO-O PARA A LINHA DE PARTIDA E O AVANÇO TERMINARÁ ASSIM QUE O TRENÓ ENTRAR EM CONTATO COM A LINHA INICIAL DO CAMPO, ONDE A LINHA DE PARTIDA COMEÇOU.

QUANDO O ATLETA DEMONSTRAR QUE A PRIMEIRA PARTE DO TRENÓ TOCA A LINHA, O TEMPO SERÁ CONTADO E A ROTINA SERÁ CONCLUÍDA.

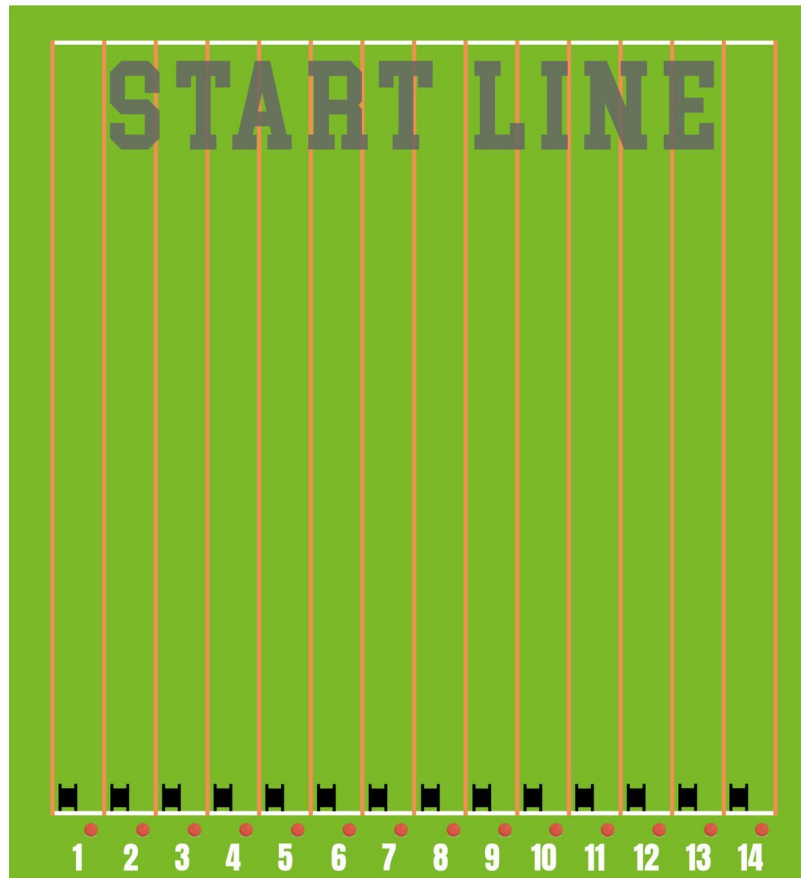
FORMA:

SE ESPERA QUE O JUIZ ANOTE O TEMPO EM QUE O ATLETA LOGRE QUE SU SLED TENGA CONTATO COM A LINHA INICIAL DO CAMPO ONDE SE ENCONTRA NO INÍCIO DA ROTINA



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

EVENT 5 INDY



PADRÕES DE MOVIMENTO

- D-BALL SQUAT CLEANS: CADA REPETIÇÃO COMEÇARÁ COM A D-BALL TOCANDO O CHÃO. A PARTIR DAQUI O ATLETA DEVE LEVANTÁ-LO DO CHÃO E COLOCÁ-LO EM PÉ. **GRELHA FRONTAL POR CIMA DO OMBRO** E FAÇA UM AGACHAMENTO PROFUNDO (CRISTA DOS QUADRIS ABAIXO DO PLANO HORIZONTAL DOS JOELHOS) E DEPOIS SUBA MOSTRANDO A EXTENSÃO DO JOELHO E DO QUADRIL MANTENDO A D-BALL NA MESMA POSIÇÃO FRONT RACK OU SOBRE O OMBRO. A FORMA COMO OS ATLETAS LEVANTAM A BOLA DO CHÃO (ROSCA DE BÍCEPS OU EXTENSÃO DO CORPO E DEPOIS PASSAM POR BAIXO DA BOLA) NÃO É RELEVANTE, MAS DEVE SER FEITA EM UM ÚNICO MOVIMENTO (SEM PAUSA NA FASE DO LEVANTAMENTO TERRA). O ATLETA SÓ PODE LARGAR A D-BALL NA FRENTE DO CORPO, SE CAIR POR TRÁS SERÁ CONSIDERADO SEM REP. NÃO SÃO PERMITIDAS REPETIÇÕES TOUCH AND GO, OU SEJA, O ATLETA DEVE SOLTAR A BOLA AO FINAL DE CADA REPETIÇÃO. **EXPLICAÇÃO DO RACK FRONTAL:** OS COTOVELO DO ATLETA DEVEM ESTAR ABAIXO DA BOLA, ESSE SERÁ O REQUISITO DESSA POSIÇÃO.
- SLED PUSH: AS PERNAS DIANTEIRAS DO SLED DEVEM ESTAR EM CONTATO COM A LINHA DE CHEGADA DE 70M PARA CONSIDERAR O PERCURSO FINALIZADO.



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

MORKOUT #5

EQUIPES

PARTE A:

POR TEMPO:

210 MTS SHUTTLE RUN ATLETA 1

70 MTS WORM SPRINT

210 MTS SHUTTLE RUN ATLETA 2

70 MTS WORM SPRINT

210 MTS SHUTTLE RUN ATLETA 3

70 MTS WORM SPRINT

- SHUTTLE RUN: 35M X 2 + 70M X 2
- WORM SPRINT: OS TRÊS ATLETAS CARREGANDO O WORM INTERCALADOS.

TIME CAP:: 7 MIN

DESCANSE 2 MINUTOS

ENTÃO:

PARTE B:

3 ROUNDS FOR TIME:

10 WORM CLEAN & JERKS

20 SYNCHRO BURPEES SOBRE O WORM

TIME CAP: 11 MINUTOS

- DOS SCORES
- MESMO TREINO PARA TODAS AS CATEGORIAS

FLUXO PARTE A

A WORM E OS ATLETAS COMEÇAM PERTO DO PÚBLICO.

NA CONTAGEM DE 3...2...1... VAI! O ATLETA 1 PODERÁ INICIAR SEU SHUTTLE SPRINT ONDE PRIMEIRO DEVERÁ FAZER DOIS TRECHOS DE 35 M (IDA E VOLTA ATÉ O MEIO DA QUADRA) E DEPOIS DOIS TRECHOS DE 70 M (IDA E VOLTA DE UM LADO DA QUADRA AO OUTRO). SERÃO DUAS MED BALLS, UMA NA LINHA DOS 35M, OUTRA NA LINHA DOS 70M E O TOTEM NO INÍCIO DA RAIA. PARA VERIFICAR SE O ATLETA COMPLETA SUA PERNA, ELE DEVE PASSAR CLARAMENTE ATRÁS DE CADA UM DESSES MED BALLS.

UMA VEZ TERMINADO, TODA A EQUIPE PROCEDERÁ A CARREGAR O WORM PARA O OUTRO LADO DA PISTA DE COMPETIÇÃO. A WORM DEVE SER CARREGADA DE FORMA ESCALONADA: DOIS ATLETAS DE UM LADO DA WORM NAS PONTAS E OUTRO ATLETA NO MEIO DO OUTRO LADO DA WORM. ESSE AVANÇO TERMINARÁ ASSIM QUE O WORM TOCAR A LINHA DE CHEGADA DO OUTRO LADO DA PISTA DE COMPETIÇÃO, APENAS COM O PRIMEIRO SEGMENTO. O ATLETA 2 FARÁ O MESMO SHUTTLE RUN, MAS COMEÇANDO DO LADO OPOSTO DA PISTA DE COMPETIÇÃO. AO TERMINAR, A EQUIPE CARREGARÁ NOVAMENTE O WORM DE FORMA INTERCALADA PARA O LADO OPOSTO DO CAMPO. ESSE PADRÃO É REPETIDO COM O ATLETA 3 PARA QUE O VERME FIQUE DO LADO OPOSTO AO PÚBLICO. ESTE DEVE ESTAR EM CONTATO COM A LINHA DE CHEGADA APENAS COM O PRIMEIRO SEGMENTO PARA FINALIZAR O MOVIMENTO. O EVENTO TERMINARÁ ASSIM QUE UM DOS ATLETAS DA EQUIPE DERRUBAR SEU TOTEM QUE ESTÁ NO INÍCIO DA RAIA. O JUIZ ESTARÁ DO LADO OPOSTO, ENTÃO ESTA SERÁ A SUA DEIXA PARA PONTUAR.

QUANDO O RELÓGIO ATINGIR 7 MINUTOS, UMA PAUSA DE 2 MINUTOS SERÁ INSERIDA.

FLUXO PARTE B

OS ATLETAS COMEÇAM NO INÍCIO DA PISTA, PERTO DA PÚBLICO.

NA CONTAGEM DE 3...2...1.. VAI! ELES PODERÃO IR PARA O OUTRO LADO DA PISTA DE COMPETIÇÃO ONDE O WORM ESTÁ LOCALIZADO, PARA LEVÁ-LO ATÉ A PRIMEIRA CAIXA OU SEGMENTO QUE ENCONTRAREM. UMA VEZ LÁ DENTRO, A EQUIPE PODERÁ INICIAR A PRIMEIRA RODADA DE 10 WORM C&J E 20 SYNCRHO BURPEES SOBRE O WORM. AO FINAL DO ROUND, A EQUIPE DEVE AVANÇAR PARA O PRÓXIMO SEGMENTO OU CAIXA ONDE DEVE REALIZAR O SEGUNDO ROUND. ESTE PROCESSO SERÁ REPETIDO ATÉ QUE A EQUIPE COMPLETE A TERCEIRA RODADA NO TERCEIRO SEGMENTO.

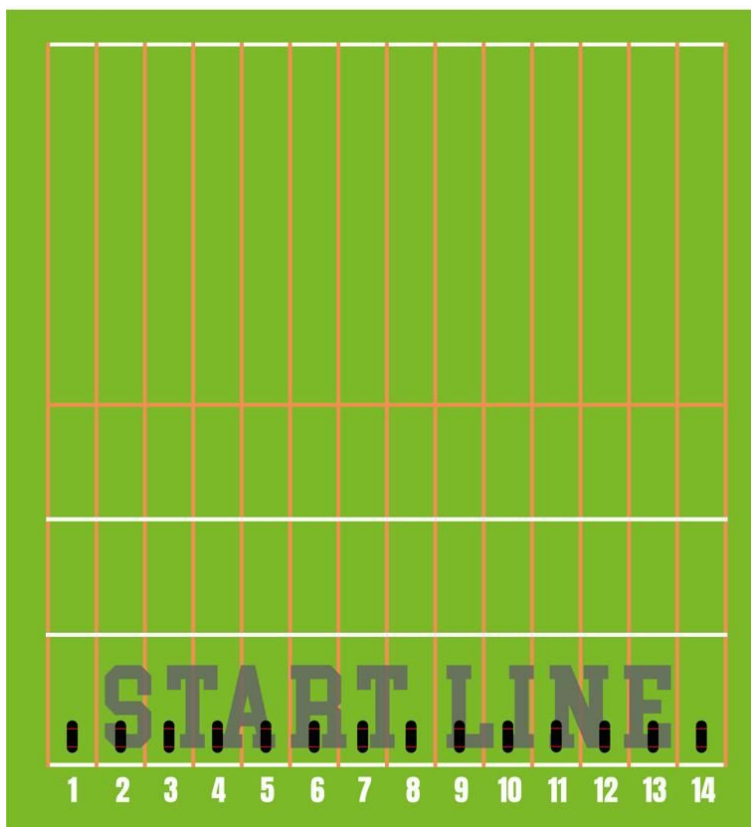
A PROVA SERÁ CONCLUÍDA ASSIM QUE A EQUIPE SAIR DA WORM TENDO CONTATO DO PRIMEIRO TRECHO COM A LINHA INICIAL DA RAIA (ONDE COMEÇOU A PARTE A E UM DOS ATLETAS DERRUBAR O TOTEM QUE FICARÁ A POUCOS METROS PRÓXIMO AO PÚBLICO.

PISTA DE COMPETIÇÃO



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

EVENT 5 TEAMS



FORMA

ESPERA-SE QUE O JUIZ REGISTRE O TEMPO EM QUE A EQUIPE CONSEGUE COMPLETAR A TAREFA DA PARTE A OU REPETIÇÕES CONCLUÍDAS COM TEMPO MÁXIMO DE 7 MINUTOS. APÓS O INTERVALO DE 2 MINUTOS, ESPERA-SE QUE O JUIZ REGISTRE O TEMPO DA PARTE B OU REPETIÇÕES CONCLUÍDAS DENTRO DO TEMPO MÁXIMO DE 12 MINUTOS.

PADRÕES DE MOVIMENTO

- 210 M SHUTTLE RUN: O ATLETA DEVE PRIMEIRO CORRER ATÉ O MEIO DO CAMPO (35 METROS PARA LÁ E 35 METROS PARA TRÁS) ONDE PASSARÁ POR TRÁS DE UMA MEDBALL E DEPOIS RETORNARÁ PARA A LINHA DE PARTIDA, ONDE DEVERÁ PASSAR POR TRÁS DO TOTEM E DEPOIS IR ATÉ O FINAL DO CAMPO (70 METROS DE IDA E 70 METROS DE VOLTA) ONDE PASSARÁ ATRÁS DE OUTRA MED BALL. PARA FINALIZAR BASTA CRUZAR A LINHA DE PARTIDA COM TODO O CORPO.
- WORM SPRINT: O IMPLEMENTO DEVE SER CARREGADO PELOS 3 ATLETAS AO MESMO TEMPO, MAS OS TRÊS NÃO PODEM ESTAR DO MESMO LADO DO WORM. DOIS ATLETAS DE UM LADO DA WORM NAS PONTAS E OUTRO ATLETA NO MEIO DO OUTRO LADO.
- WORM C & J: TODA A EQUIPE ESTARÁ LOCALIZADA DO MESMO LADO DO WORM, ELES PASSARÃO A CARREGÁ-LO NOS OMBROS E DEPOIS PASSÁ-LO POR CIMA DA CABEÇA PARA O OMBRO OPOSTO. TEM QUE HAVER CONTATO SIMULTÂNEO DO WORM NO OMBRO DOS TRÊS ATLETAS ANTES QUE ELE CAIA NO CHÃO.
- SYNCHRO BURPEES OTW: OS ATLETAS SERÃO INTERCALADOS NA WORM, DE UM LADO E NAS PONTAS DOIS ATLETAS E NO CENTRO DO OUTRO LADO, UM ATLETA. ELES IRÃO SE JOGAR NO CHÃO E DEMONSTRAR DE **SIMULTANEAMENTE, CONTATO TORÁCICO DOS TRÊS ATLETAS NO SOLO. NÃO IMPORTA SE UM CHEGA PRIMEIRO QUE OS OUTROS, O IMPORTANTE É QUE EM CADA REP TODOS TOQUEM O CHÃO NO MESMO MOMENTO.** ELES ENTÃO SE LEVANTARÃO E PULARÃO PARA O OUTRO LADO DO WORM. SALTAR A PÉ É PERMITIDO. NÃO É PERMITIDO STEP SOBRE O WORM. NÃO É NECESSÁRIO QUE O SALTO DOS ATLETAS SEJA SIMULTÂNEO. NÃO É PERMITIDO TOCAR OU ULTRAPASSAR AS LINHAS DA PISTA.