



WOD 1

Individuais/Masters Masculino/Feminino

For Time (Cap 7'):

Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3	Ronda 4
10 Calories Row	10 Calories Row	10 Calories Row	10 Calories Row
8 Squat Clean 60kg/35kg	6 Squat Clean 70kg/40kg	4 Squat Clean 80kg/45kg	2 Squat Clean 90kg/50kg
2 Burpees Over the Bar	4 Burpees Over the Bar	6 Burpees Over the Bar	8 Burpees Over the Bar

SCORE: Tempo final

NOTA 1: O Atleta apenas pode tocar nas pegadas do remo após o timer iniciar a contagem. A cada ronda o remo deverá ser colocado a zeros.

NOTA 2: Apenas é permitido o uso de uma barra, mas o atleta pode ter ajuda externa para trocar os pesos e colocar o remo a zeros.

NOTA 3: Caso o atleta não termine o wod, por cada repetição em falta, será adicionado 2 segundos ao time cap.

NOTA 4: A filmagem deve ser capaz de mostrar com clareza as Calorias do remo, bem como os standards dos movimentos.



WOD 1

Scaled Masculino/Feminino;

For Time (Cap 7'):

Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3	Ronda 4
10 Calories Row	10 Calories Row	10 Calories Row	10 Calories Row
8 Squat Clean 30kg/15kg	6 Squat Clean 40kg/20kg	4 Squat Clean 50kg/25kg	2 Squat Clean 60kg/30kg
2 Burpees Over the Bar	4 Burpees Over the Bar	6 Burpees Over the Bar	8 Burpees Over the Bar

SCORE: Tempo final

NOTA 1: O Atleta apenas pode tocar nas pegadas do remo após o timer iniciar a contagem. A cada ronda o remo deverá ser colocado a zeros.

NOTA 2: Apenas é permitido o uso de uma barra, mas o atleta pode ter ajuda externa para trocar os pesos e colocar o remo a zeros.

NOTA 3: Caso o atleta não termine o wod, por cada repetição em falta, será adicionado 2 segundos ao time cap.

NOTA 4: A filmagem deve ser capaz de mostrar com clareza as Calorias do remo, bem como os standards dos movimentos.

NOTA 5: Se a barra não tiver peso com altura standard em relação ao solo, o atleta, deve claramente ir com a barra até o meio da canela.



WOD 1

Equipas

1A – For time 2K Row (Cap 8´)

1B – For Time (Cap 8´):

Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3	Ronda 4
8 Squat Clean 60kg/35kg	6 Squat Clean 70kg/40kg	4 Squat Clean 80kg/45kg	2 Squat Clean 90kg/50kg
2 Burpees Over the Bar	4 Burpees Over the Bar	6 Burpees Over the Bar	8 Burpees Over the Bar

SCORE: 1A – Tempo final
1B – Tempo final

NOTA 1: Todos os elementos da equipa (2 masculinos + 2 femininos) terão de realizar/concluir a ronda 1 para poderem passar à ronda 2 e assim sucessivamente.

NOTA 2: O Wod 1A e 1B são feitos em simultâneo, cabendo à equipa gerir as trocas. Apenas podem usar duas barras para o wod.

NOTA 3: O Atleta apenas pode tocar nas pegadas do remo após o timer iniciar a contagem.

NOTA 4: Caso os atletas não terminem o wod, por cada repetição/metro em falta, será adicionado 2 segundos ao time cap.

NOTA 5: A filmagem deve ser capaz de mostrar com clareza a distância do remo, bem como os standards dos movimentos.



STANDARDS DE MOVIMENTO

Remo: O atleta apenas pode tocar na pega após o relógio iniciar a contagem. O atleta só pode sair do Remo, quando este atinge a distância/calorias pretendida (pode tirar os pés e pousar a pega antes, mas só se pode levantar após atingir a distância).

Squat Clean: O atleta faz a barra deslocar-se do solo até aos ombros, num movimento único e fluído (sem paragens), passando pela posição de Front Squat (crista ilíaca abaixo do topo da rótula com a barra em posição de front rack); O movimento é válido quando, com a barra nos ombros, o atleta faz deslocar os cotovelos para a frente da barra realizando total extensão de anca e joelhos;

Burpees Over the Bar: O atleta atira-se para o solo fazendo o peito e coxa contactar com o mesmo; de seguida coloca-se a pé e salta/desloca-se para o lado oposto da barra para realizar a segunda repetição. Ambos os pés têm de estar em contacto com o solo antes de realizar a segunda repetição.