



## WOD 2

### Individuais/Masters Masculino/Feminino

Em 2´encontra:

2A – Carga máxima de 2 Power Snatch + 3 Overhead Squats

2B – Máximo Bar Muscle Ups

**SCORE:** 2A – Carga máxima levantada  
2B – Máximo de repetições (tie break carga levantada)

**NOTA 1:** O atleta dispõe de 2 minutos para ambas as tarefas.

**NOTA 2:** O atleta pode ter ajuda externa na troca de pesos.

**NOTA 3:** Os power snatch + overhead squats têm de ser realizados sem a barra parar no solo.

**NOTA 4:** A filmagem deve ser capaz de mostrar com clareza os standards dos movimentos

### Scaled Masculino/Feminino;

Em 2´encontra:

2A – Carga máxima de 2 Power Snatch + 3 Overhead Squats

2B – Máximo Chest to Bar Pull Ups

**SCORE:** 2A – Carga máxima levantada  
2B – Máximo de repetições (tie break carga levantada)

**NOTA 1:** O atleta dispõe de 2 minutos para ambas as tarefas.

**NOTA 2:** O atleta pode ter ajuda externa na troca de pesos.

**NOTA 3:** Os power snatch + overhead squats têm de ser realizados sem a barra parar no solo.

**NOTA 4:** A filmagem deve ser capaz de mostrar com clareza os standards dos movimentos.



## Equipas

### Running Clock:

Em 2' encontra (M1+M2):

2A – Carga máxima de 2 Power Snatch + 3 Overhead Squats

2B – Máximo Bar Muscle Ups syncro

Direto para:

Em 2' encontra (F1+F2):

2C – Carga máxima de 2 Power Snatch + 3 Overhead Squats

2D – Máximo Bar Muscle Ups syncro

**SCORE:** 2A – Soma da Carga máxima levantada  
2B – Máximo de repetições (tie break carga levantada)  
2C – Soma da Carga máxima levantada  
2D – Máximo de repetições (tie break carga levantada)

**NOTA 1:** Os atletas dispõem de 2 minutos para ambas as tarefas.

**NOTA 2:** Os atletas podem ter ajuda externa na troca de pesos.

**NOTA 3:** Os power snatch + overhead squats têm de ser realizados sem a barra parar no solo.

**NOTA 4:** O sincronismo no bar muscle ups é feito no topo do movimento.

**NOTA 5:** A filmagem deve ser capaz de mostrar com clareza os standards dos movimentos.

**NOTA 6:** Os atletas podem usar 4 barras no wod.



## STANDARDS DE MOVIMENTO

**Power Snatch:** O atleta faz a barra deslocar-se num movimento único e fluído (sem paragens) do solo até acima da cabeça, apenas os pés podem contactar com o solo e o movimento termina com a total extensão dos cotovelos, anca e joelhos com a barra estabilizada acima da cabeça equilibrada no plano frontal; O atleta não pode passar pela posição onde a crista ilíaca está abaixo do topo da rótula com a barra acima da cabeça (Squat snatch);

**Overhead Squat:** Com a barra acima da cabeça no plano frontal, o atleta realiza o movimento de agachamento fazendo a crista ilíaca ultrapassar a linha de altura da rótula voltando de seguida à sua total extensão mantendo a barra sempre acima da cabeça no plano frontal.

**Bar Muscle Ups:** Da posição de pendurado, o atleta puxa-se para uma posição de suporte acima da barra; termina o movimento com a total extensão de cotovelos no topo; os pés, no momento de balanço não podem ultrapassar a linha da barra; Apenas as mãos/peito contactam com a estrutura. Não é permitido descansar com o peito/barriga em contacto na barra. O sincronismo nos bar muscle ups é feito no topo do movimento.

**Pull Ups:** Da posição de pendurado com os braços em total extensão, o atleta puxa-se para que o peito claramente toque na barra; deve de seguida voltar à extensão de braços para iniciar a segunda repetição.