



WOD 1

Individuais/Masters/Equipas Masculino/Feminino

In a 8' Window:

1A – Dos 0' aos 4'

1Km Remo (Cap 4')

Straight into:

1B – Dos 4' aos 8'

“Fran” (Cap 4')

21-15-9

Thrusters 43kg/29kg

Pull ups

SCORE:

1A – Tempo final

1B – Tempo final

NOTA 1: Os atletas apenas podem remar durante os primeiros 4 minutos. Após este tempo será adicionado 1 segundo por cada metro em falta até à distância final.

NOTA 2: O wod 1B apenas pode iniciar aos 4 minutos do relógio.

NOTA 3: A filmagem deve ser capaz de mostrar com clareza a distância do remo, bem como os standards dos movimentos.

Scaled Masculino/Feminino;

In a 8' Window:

1A – Dos 0' aos 4'



750m Remo (Cap 4')

Straight into:

1B – Dos 4' aos 8'

“Fran” (Cap 4')

21-15-9

Thrusters 30kg/20kg

Pull ups

SCORE:

1A – Tempo final

1B – Tempo final

NOTA 1: Os atletas apenas podem remar durante os primeiros 4 minutos. Após este tempo será adicionado 1 segundo por cada metro em falta até à distância final.

NOTA 2: O wod 1B apenas pode iniciar aos 4 minutos do relógio.

NOTA 3: 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 pretendida (pode tirar os pés e pousar a pega antes, mas só se pode levantar após atingir a distância).

Thruster: com a barra nos ombros (Front Rack), o atleta realiza um agachamento (crista ilíaca ultrapassa a linha da rótula) seguido da sua extensão e press da barra até acima da cabeça; o movimento é válido quando o atleta tem as articulações dos cotovelos, anca e joelhos em extensão com a barra estabilizada/equilibrada acima da cabeça no plano frontal;

Pull Ups: da posição de pendurado com os braços em total extensão, o atleta eleva-se para que o queixo claramente ultrapasse barra; deve de seguida voltar à extensão de braços para iniciar a segunda repetição.