



WOD 2

Individuais/Masters/Equipas Masculino/Feminino

Em 4' encontra:

Carga máxima de Squat Snatch

Buy In (a cada tentativa):

50 Double Unders

25 Toes to bar

SCORE: Carga máxima levantada

NOTA 1: Os atletas apenas podem realizar um movimento de "Squat Snatch" após realizarem com sucesso o "buy in".

NOTA 2: Se a tentativa do "Squat Snatch" for inválida terão de realizar novamente o buy in.

NOTA 3: Se o "buy in" não for realizado na totalidade (existir no reps) a carga do snatch não será contabilizada.

Scaled Masculino/Feminino;

Em 4' encontra:

Carga máxima de Squat Snatch

Buy In (a cada tentativa):

20 Double Unders

10 Toes to bar

SCORE: Carga máxima levantada



NOTA 1: Os atletas apenas podem realizar um movimento de Squat Snatch após realizarem com sucesso o buy in.

NOTA 2: Se a tentativa do Squat Snatch for inválida terão de realizar novamente o buy in.

NOTA 3: Se o buy in não for realizado na totalidade (existir no reps) a carga do snatch não será contabilizada.

STANDARDS DE MOVIMENTO

Squat Snatch: o atleta faz a barra deslocar-se num movimento único e fluído (sem paragens) do solo até acima da cabeça, passando por um agachamento (crista ilíaca abaixo do topo da rótula com a barra estabilizada 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 movimento de Power Snatch não é permitido.

Double Unders: o atleta faz a corda passar duas vezes por baixo dos pés entre cada salto.

Toes-to-Bar: da posição de pendurado com os braços em total extensão, o atleta puxa os pés para que estes toquem claramente na barra; deve de seguida voltar à extensão e fazer os pés ultrapassar a linha da barra para iniciar a segunda rep; qualquer zona dos pés pode contactar a barra desde que seja em simultâneo e por entre as mãos.