



## WOD 3

### Individuais/Masters/Equipas Masculino/Feminino

Amrap 6´

10 Burpees Box Jump Over 60cm/50cm

10 Squat cleans 60kg/35kg

8 Burpees Box Jump Over 60cm/50cm

8 Squat cleans 70kg/40kg

6 Burpees Box Jump Over 60cm/50cm

6 Squat cleans 80kg/45kg

4 Burpees Box Jump Over 60cm/50cm

4 Squat cleans 90kg/50kg

2 Burpees Box Jump Over 60cm/50cm

Máx Squat cleans 100kg/55kg

**SCORE:** Total de Repetições de Squat Clean a 100/55  
(Tie break: tempo em que os atletas terminam os 2 últimos burpee box jump over)

**NOTA 1:** Os atletas apenas podem usar uma barra durante todo o wod.

**NOTA 2:** O atleta é responsável pela troca dos pesos.

### Scaled Masculino/Feminino;

Amrap 6´

10 Burpees Box Jump Over 50cm/40cm



10 Squat cleans 30kg/15kg

8 Burpees Box Jump Over 50cm/40cm

8 Squat cleans 40kg/20kg

6 Burpees Box Jump Over 50cm/40cm

6 Squat cleans 50kg/25kg

4 Burpees Box Jump Over 50cm/40cm

4 Squat cleans 60kg/30kg

2 Burpees Box Jump Over 50cm/40cm

Máx Squat cleans 70kg/35kg

**SCORE:** Total de Repetições de Squat Clean a 70/35  
(Tie break: tempo em que os atletas terminam os 2 últimos burpee box jump over)

**NOTA 1:** Os atletas apenas podem usar uma barra durante todo o wod.

**NOTA 2:** O atleta é responsável pela troca dos pesos.

**NOTA 3:** Caso a barra não tenha pesos com a altura standard ao solo, o atleta deverá claramente chegar com a barra a meio da canela.

### **STANDARDS DE MOVIMENTO**

**Burpees Box Jump Over:** o atleta atira-se para o solo fazendo o peito e coxa contactar com o mesmo; de seguida coloca-se de pé e salta para a caixa, tocando na mesma com ambos os pés. Desloca-se para o lado oposto da caixa para realizar a segunda repetição. Step Up é permitido desde que ambos os pés toquem no topo da caixa.

**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.