



WOD 3

Individuais/Masters Masculino/Feminino

Amrap 6´

4 Shoulder to Overhead 60Kg/35Kg

6 Box Jump Over 60cm/50cm

8 Toes To Bar

SCORE: Total de Repetições

NOTA 1: A filmagem deve ser capaz de mostrar com clareza os standards dos movimentos

Scaled Masculino/Feminino;

Amrap 6´

4 Shoulder to Overhead 40Kg/20Kg

6 Box Jump Over 50cm/40cm

8 Toes To Bar

SCORE: Total de Repetições

NOTA 1: A filmagem deve ser capaz de mostrar com clareza os standards dos movimentos



Equipas

3A – Amrap 5´ (Masculino 1 + Feminino 1) I go you go (rondas completas alternadas):

4 Shoulder to Overhead 60Kg/35Kg

6 Box Jump Over 60cm/50cm

8 Toes To Bar

Seguido de:

3B – Amrap 5´ (Masculino 2 + Feminino 2) I go you go (rondas completas alternadas):

4 Shoulder to Overhead 60Kg/35Kg

6 Box Jump Over 60cm/50cm

8 Toes To Bar

SCORE: 3A – Total de Repetições
3B – Total de Repetições

NOTA 1: A filmagem deve ser capaz de mostrar com clareza os standards dos movimentos.

NOTA 2: Os atletas realizam rondas alternadas, e tem de completar na totalidade a ronda para poderem trocar com o parceiro. Não é necessário tag.



STANDARDS DE MOVIMENTO

Shoulder-to-Overhead: O atleta coloca a barra nos ombros (qualquer estilo); de seguida faz a barra deslocar-se até acima da cabeça (qualquer estilo); o movimento é válido quando o atleta termina a extensão de cotovelos com a barra acima da cabeça estabilizada e equilibrada no plano frontal com total extensão de anca e joelhos; em qualquer fase do movimento de S2OH, o atleta não pode realizar qualquer movimento de agachamento (crista ilíaca abaixo do joelho - Ex: thruster, squat jerk);

Box Jump Over: O atleta salta para cima da caixa contactando com ambos os pés no topo e de seguida desloca-se para o outro lado da caixa contactando com os pés no solo; não é necessário, extensão da anca no topo, mas é necessário que ambos os pés partam do solo, contactem com a caixa e contactem com o solo do lado oposto. Step Up é permitido desde que ambos os pés toquem no topo da caixa.

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;