

# QUALIFIER WOD#1

Individuais, duplas, masters



## 8' AMRAP

10 Burpee Box Jump Over @60/50cm

15 Thrusters @40/30kg

20/15 Calories Concept 2 Rower

### Descrição do WOD

Num período de oito minutos, completar o maior número de repetições da sequência acima descrita.

Score: total de repetições.

### Standards de Movimento

Burpee Box Jump Over:

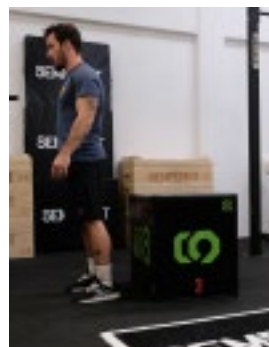
O movimento inicia-se com o atleta de frente para a caixa fazendo o peito e coxas tocarem no solo, terminando o movimento com um salto por cima da caixa, aterrando do lado oposto da mesma.

No fundo do movimento, o atleta deve tornar claro que o seu corpo se encontra perpendicular à caixa em cada repetição.

No momento do salto, o atleta pode sair do chão como entender (dois pés em simultâneo ou um pé de cada vez), mas tem que realizar um salto com pés em simultâneo no momento de saída do solo para a caixa.

No topo da caixa, o atleta não precisa de realizar extensão da anca e/ou joelhos, mas tem que tocar com ambos os pés no cimo da mesma (não precisa ser em simultâneo). O atleta não pode tocar com qualquer parte corporal na caixa à exceção dos pés.

O movimento termina, quando ambos os pés aterram no solo do lado oposto da caixa. O atleta pode optar por saltar para esse lado, ou optar por um movimento de descida com um pé de cada vez.



Thruster:

Com a barra a iniciar sempre no solo, o atleta coloca a mesma em front rack e de seguida realiza um movimento de agachamento até que termina em bloqueio acima da cabeça com a barra equilibrada no plano frontal.

No movimento de agachamento, a crista ilíaca do atleta tem que passar a linha do topo da rótula. É possível realizar o movimento de squat clean para iniciar a repetição de thruster.

No movimento acima da cabeça, o atleta faz a barra deslocar-se até à total extensão dos cotovelos, anca e joelhos, com a barra estabilizada no plano frontal do atleta.

Se a barra for largada, a mesma tem que estar estabilizada no solo antes de iniciar a repetição seguinte.



## Standards de Movimento

Concept 2 Rower:

O monitor do remo tem que ser reiniciado a zero sempre que o atleta vai iniciar o mesmo. O atleta pode ser assistido por um elemento externo para reiniciar o monitor. O monitor do atleta tem que estar visível durante a execução do movimento no remo.

O atleta tem que se manter sentado no remo até completar o número definido de calorias: Atletas Masculinos - 20 Calorias; Atletas Femininos - 15 Calorias



## Score Card

WOD 1

8' AMRAP  
10 Burpee Box Jump Over  
60/50cm  
15 Thrusters 40/30kgs  
20/15 cal row

Ronda	<b>10</b> burpees box jump over	<b>15</b> thrusters	<b>20/15</b> cal row
<b>1</b>	M 10 F 10	M 25 F 25	M 45 F 40
<b>2</b>	M 55 F 50	M 70 F 65	M 90 F 80
<b>3</b>	M 100 F 90	M 115 F 105	M 135 F 120
<b>4</b>	M 145 F 130	M 160 F 145	M 180 F 160
<b>5</b>	M 190 F 170	M 205 F 185	M 225 F 200
<b>6</b>	M 235 F 210	M 250 F 225	M 270 F 240
<b>7</b>	M 280 F 250	M 295 F 265	M 315 F 280
<b>8</b>	M 325 F 290	M 340 F 305	M 360 F 320

WOD1 Score (reps) \_\_\_\_\_

Atleta \_\_\_\_\_

Individual  Feminino  Masculino  Master Masculino

Dupla  Nome da dupla \_\_\_\_\_

Juiz  
CF-L1 \_\_\_\_\_

Box \_\_\_\_\_