

QUALIFIER WOD#2A e #2B

Individuais, duplas, masters



2A - No menor tempo possível (10' Time CAP):

2 Rondas

12 Toes to Bar

10 Ground to Over Head @50/35kg

2 Rondas

12 Toes to Bar

8 Ground to Over Head @60/40kg

2 Rondas

12 Toes to Bar

6 Ground to Over Head @70/45kg

Seguido de:

2B - AMRAP até aos 12'

Ring Muscle Ups

Descrição do WOD

O atleta realiza o trabalho do evento 2A no menor tempo possível, sendo o seu score o tempo em que termina o último Ground to Over Head, ou o número de repetições realizadas no momento dos 10 minutos.

De seguida, o atleta inicia, sem qualquer pausa obrigatória, o evento B. O atleta pode iniciar o evento B imediatamente, caso terminar o evento A antes dos 10 minutos. Caso o atleta não termine o evento A antes do tempo limite (10'), terá 2 minutos para realizar a parte B do evento (dos 10 aos 12 minutos).

Score 2A: Tempo ou o número de repetições realizadas em 10 minutos

Score 2B: total de repetições.

Standards de Movimento

Toes to Bar:

Para iniciar o movimento, o atleta inicia-se pendurado na estrutura com cotovelos em extensão e pés fora do solo. Para a repetição ser creditada, o atleta tem que fazer os calcanhares ultrapassar a barra atrás e de seguida fazer ambos os pés, em simultâneo, tocar na barra entre as mãos.

Qualquer parte dos pés pode tocar na barra.

Ground to Over Head:

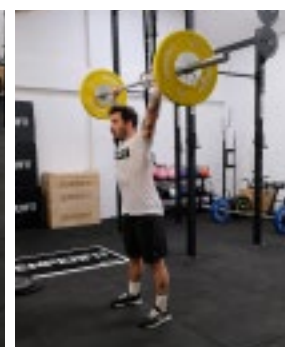
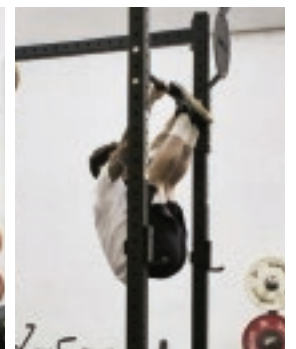
A barra inicia sempre no solo e o atleta pode realizar qualquer estilo de movimento para deslocar a mesma até acima da cabeça (Snatch ou Clean & Over Head Press).

É permitido o movimento de Touch and Go, mas não é permitido o movimento deliberado de bounce (projectar a barra para o solo ganhando vantagem mecânica no movimento).

Na eventualidade do atleta largar a barra, a mesma tem que estabilizar no solo antes de voltar a realizar a próxima repetição.

A repetição é creditada quando a barra se encontra equilibrada no plano frontal do atleta com total extensão dos cotovelos, anca e joelhos.

É permitido APENAS UMA BARRA durante todo o evento, sendo que o atleta pode receber assistência para alterar o peso da mesma. A barra tem que ter SEMPRE clips/molas por fora do último bumper, para a repetição ser válida.



Standards de Movimento

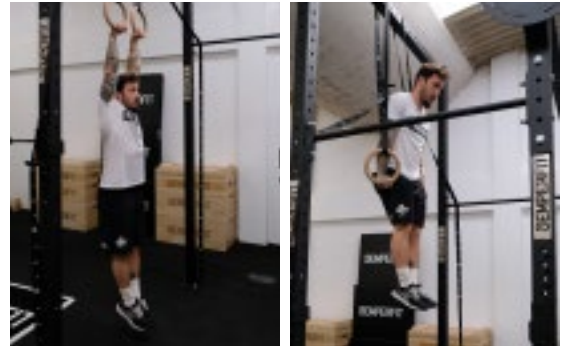
Ring Muscle Up:

O atleta inicia o movimento pendurado nas argolas com total extensão dos cotovelos e pés fora do solo.

A repetição é creditada quando o atleta tem os cotovelos em total extensão numa posição de suporte no topo das argolas.

O atleta tem obrigatoriamente que passar por alguma porção de Dip antes de chegar à posição de extensão completa do cotovelo.

Kipping ou strict Muscle ups são permitidos, mas o atleta tem sempre que realizar um movimento de mudança de direção antes da repetição seguinte (não são permitidos movimentos de butterfly ou roll to support). Durante o Kip, os pés não podem ultrapassar a linha de baixo das argolas.



Score Card

2A
2 rondas
12 toes-to-bar
10 g2oh 50/35kgs
2 rondas
12 toes-to-bar
8 g2oh 60/40kgs
2 rondas
12 toes-to-bar
6 g2oh 70/45kgs

Timecap 10'

12 toes-to-bar		10 ground to overhead	
	12		22
12 toes-to-bar		10 ground to overhead	
	34		44
12 toes-to-bar		8 ground to overhead	
	56		64
12 toes-to-bar		8 ground to overhead	
	76		84
12 toes-to-bar		6 ground to overhead	
	96		102
12 toes-to-bar		6 ground to overhead	
	114		120

WOD2A Score (time or reps at 10min) _____

2B
AMRAP até aos 12'
Ring muscle-ups

Máx. Ring Muscle- ups	
-----------------------------	--

Atleta _____

Individual Feminino Masculino Master Masculino

Dupla Nome da dupla _____

Juiz
CF-L1 _____

Box _____