

QUALIFIER WOD#3A e #3B

Individuais, duplas, masters

3A - 12' AMRAP

10 Wall Ball Shots @9/6kg @3/2,75m

10 Pull Ups

20 Wall Ball Shots @9/6kg @3/2,75m

20 Pull Ups

30 Wall Ball Shots @9/6kg @3/2,75m

30 Pull Ups

40 Wall Ball Shots @9/6kg @3/2,75m

40 Pull Ups

50 Wall Ball Shots @9/6kg @3/2,75m

50 Pull Ups

....

3B - 5' Para Estabelecer

1RM Clean



Descrição do WOD

Durante 12 minutos, o atleta acumula o máximo de repetições dos movimentos apresentados, acrescentando sempre 10 repetições a cada ronda completada.

Aos 12 minutos, o atleta terá 5 minutos (até aos 17 minutos) para estabelecer 1 Repetição Máxima de Clean.

Score 2A: total de repetições.

Score 2B: melhor carga realizada com sucesso.

Standards de Movimento

Wall Ball Shots:

A bola sai do chão para uma posição de suporte em front rack. O atleta realiza o movimento de agachamento, deslocando a crista ilíaca até abaixo da linha do todo da rótula. É permitido movimento de squat clean.

A repetição é válida no momento em que a zona de contacto da bola atinge claramente o alvo ou acima do mesmo na altura especificada.

Se a bola toca abaixo do alvo e/ou não toca na parede/alvo, a repetição será inválida. Se a bola cair, a mesma tem que estabilizar no chão, antes do atleta voltar a pegar na mesma.

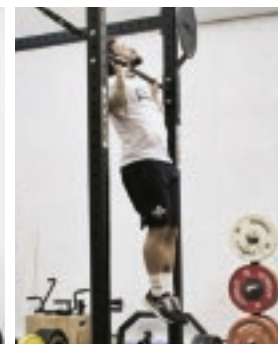


Pull Ups:

Movimento de elevação onde o atleta se inicia numa posição de pendurado e termina a repetição quando o queixo claramente ultrapassa a linha da barra.

Qualquer tipo movimento de Pull Up é permitido (L-Sit, Strict, Kipping, Butterfly...), desde que o atleta realize a total amplitude de movimento requisitado: na posição inicial, os cotovelos estão em total extensão e pés fora do solo e na posição final, o queixo ultrapassa a linha da barra.

Qualquer tipo de pega também é permitida, desde que os standards acima sejam cumpridos.



Standards de Movimento

Clean:

A barra inicia-se no solo. A repetição é creditada quando o atleta faz deslocar a barra do solo até aos ombros, terminando com os cotovelos à frente da mesma e total extensão de anca e joelhos.

É permitido movimento de Power Clean, Squat Clean ou Split Clean. Hang Clean ou qualquer movimento em que a barra sai do solo e não se desloca diretamente para os ombros (Ex: deadlift + touch and go clean), não é permitido.

O atleta pode receber assistência para alterar os pesos na barra e tem SEMPRE que ter molas/ clips para realizar a repetição com sucesso.

No final do evento, o atleta tem que claramente filmar o peso utilizado.



Score Card

3A

12' AMRAP

10-20-30-40-50-...

Wall balls shots 9/6kgs

Pull ups

10 wall balls shots	10	10 pull ups	20
20 wall balls shots	40	20 pull ups	60
30 wall balls shots	90	30 pull ups	120
40 wall balls shots	160	40 pull ups	200
50 wall balls shots	250	50 pull ups	300
60 wall balls shots	360	60 pull ups	420
70 wall balls shots	490	70 pull ups	560

WOD3A Score (reps at 12min) _____

3B

5' to establish:

1RM Clean

1RM Clean	
--------------	--

Atleta _____

Individual Feminino Masculino Master Masculino

Dupla Nome da dupla _____

Juiz
CF-L1 _____

Box _____