



PROVA Q24.1: "DOUBLE SHUTTLE RACES" CATEGORIA ADAPTADOS

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 21 de fevereiro de 2024, 22h

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Caixa de pliometria.
- Dumbbell.
- Fita adesiva para marcação.
- Trena para medição.
- Tripé ou similar
- Timer ou aplicativo que mostre um timer

RESULTADO:

- Essa prova possui dois resultados:

→ Resultado Q24.1 A:

- Será a quantidade de repetições executadas entre os minutos 00' e 06' do timer/cronômetro.
- Não haverá critério de desempate para essa prova.

→ Resultado Q24.1 B:

- Será a quantidade de repetições executadas entre os minutos 07' e 13' do timer/cronômetro.
- Não haverá critério de desempate para essa prova.

FLOW DA PROVA:

- Configure seu espaço de prova conforme a planta baixa disponibilizada neste documento, considerando um espaço de 7m para o movimento de shutter run.
- Ao posicionar sua caixa para o movimento de burpee box jump over (ou movimento equivalente), uma linha no chão deve cortar ela ao meio. Essa linha tem a finalidade de dividir o peito e o corpo do atleta ao meio, quando ele descer para o movimento de burpee.
- Para atletas da categoria **SEATED**, a linha deve estar paralela a uma das laterais da caixa, afim de marcar a passagem de toda a roda durante a execução do movimento.
- Seu dumbbell deve estar perto da caixa de pliometria.

→ PROVA Q24.1 A - Entre os minutos 00 e 06:

- A contagem de repetições do shuttle run começa no número um, e a cada três séries, deve ser acrescida uma repetição. Portanto o atleta deve fazer, 1, 1, 1, depois acrescentar uma repetição e fazer 2, 2, 2, e seguir essa lógica até que o tempo máximo de prova seja alcançado.
- Para o movimento de burpee box jump over, a contagem se inicia no número dois, e é acrescida de duas repetições a cada novo round. Portanto a sequência deve ser de 2, 4, 6, 8, ..., até que o tempo limite de prova seja atingido.
- Ao som de "3, 2, 1, ...GO", o atleta deve iniciar sua prova realizando a primeira repetição de shuttle run, e seguir com a crescente de repetições conforme descrito no enunciado da prova, e anteriormente explicado.

→ ENTRE OS MINUTOS 06 E 07:

- Enquanto seu timer/cronômetro estiver mostrando entre 6' e 7', o atleta deve fazer uma pausa obrigatória.
- Nesse tempo o atleta pode realocar seu dumbbell conforme necessário para a prova.

→ PROVA Q24.1 B - Entre os minutos 07 e 13:

- A contagem de repetições do shuttle run deve seguir o mesmo método utilizado na parte A da prova, iniciando na sequência de 1, 1, 1, 2, 2, 2, ...
- Para o movimento de dumbbell snatch, a contagem se inicia no número dois, e é acrescida de duas repetições a cada novo round. Portanto a sequência deve ser de 2, 4, 6, 8, ..., até que o tempo limite de prova seja atingido.
- Ao som de "3, 2, 1, ...GO", o atleta deve iniciar sua prova realizando a primeira repetição de shuttle run, e seguir com a crescente de repetições conforme descrito no enunciado da prova, e anteriormente explicado.

Certifique-se de que o atleta tenha espaço adequado para completar todos os movimentos com segurança. Limpe a área de todos os equipamentos extras, pessoas ou outras obstruções.

Qualquer atleta que de alguma forma altere os equipamentos ou movimentos descritos neste documento poderá ser desclassificado da competição.



PROVA Q24.1: "DOUBLE SHUTTLE RACES"

CATEGORIA ADAPTADOS

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 21 de fevereiro de 2024, 22h

REGRAS PARA SUBMETER SEU VÍDEO:

- Filme TODAS as medidas da área de competição para que as distâncias e alturas possam ser vistas claramente.
- Use o posicionamento da câmera fornecido na planta baixa. A câmera deve capturar ¾ da visão do atleta durante todos os movimentos. (filmagens de frente e de lado dificultam a avaliação da equipe de arbitragem)
- Uma visão completa do atleta deve ser mantida durante todo o teste.
- Evite colocar a câmera perto do chão. Recomendamos colocar a câmera a pelo menos 90cm do solo.
- Os vídeos devem estar sem cortes e sem edição para exibir o desempenho com precisão.
- Um relógio ou cronômetro deve estar visível durante todo o teste (aplicativos como WeTime ou WODProof que desempenham essa função, são recomendados).
- Vídeos gravados com lentes olho de peixe ou similares podem ser rejeitados.
- Certifique-se de que a iluminação não obstrua a visão do atleta, do equipamento ou da área de treino. O brilho do fundo ou de espaços escuros dificultam a revisão dos vídeos pela equipe de arbitragem.
- NÃO use um cronômetro de contagem regressiva.
- Certifique-se de que ninguém obstrua a visão do atleta.

PENALIDADES DE REVISÃO DE VÍDEO

→ GERAIS:

- Perder ou pular até 04 repetições/metros/calorias resultará em punição, onde a cada repetição não realizada ou não considerada (NO REP), fará com que o atleta perca 03 repetições do seu score final.
- Deixar de executar entre 05 e 09 repetições, fará com que o atleta sofre a punição citada acima, e ainda tenha uma baixa de 15% no seu score.
- Tendo 10 ou mais repetições perdidas ou não realizadas, seu vídeo poderá ser desconsiderado e seu resultado será anulado.
- Saídas falsas serão passíveis de punição, fazendo com que o atleta perca 2 repetições como forma de punição.

→ DURANTE O LANÇAMENTO DO RESULTADO:

- Em relação ao Qualifier 24.1 A:
 - Resultado errado em benefício do atleta: após a correção, 05 repetições serão retiradas de seu score.
 - Resultado errado, mas não houve benefício do atleta: seu resultado será mantido dessa forma.
- Em relação ao Qualifier 24.1 B:
 - Resultado errado em benefício do atleta: após a correção, 05 repetições serão retiradas de seu score.
 - Resultado errado, mas não houve benefício do atleta: seu resultado será mantido dessa forma.

ERROS PASSÍVEIS DE PONTUAÇÃO ZERO:

- Apresentar seu vídeo numa disposição diferente da horizontal. Somente vídeos submetidos na horizontal serão analisados.
- Não fazer a apresentação do atleta no início da filmagem.
- Não confirmar visualmente as medidas exigidas para o shuttle run, altura exigida na caixa e peso mínimo exigido para o seu dumbbell.
- Alterar o esquema de repetições, padrões de movimento ou a ordem dos movimentos exigidos na prova.



PROVA Q24.1: "DOUBLE SHUTTLE RACES" CATEGORIA ADAPTADOS

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 21 de fevereiro de 2024, 22h

PLANTA BAIXA OBRIGATÓRIA:



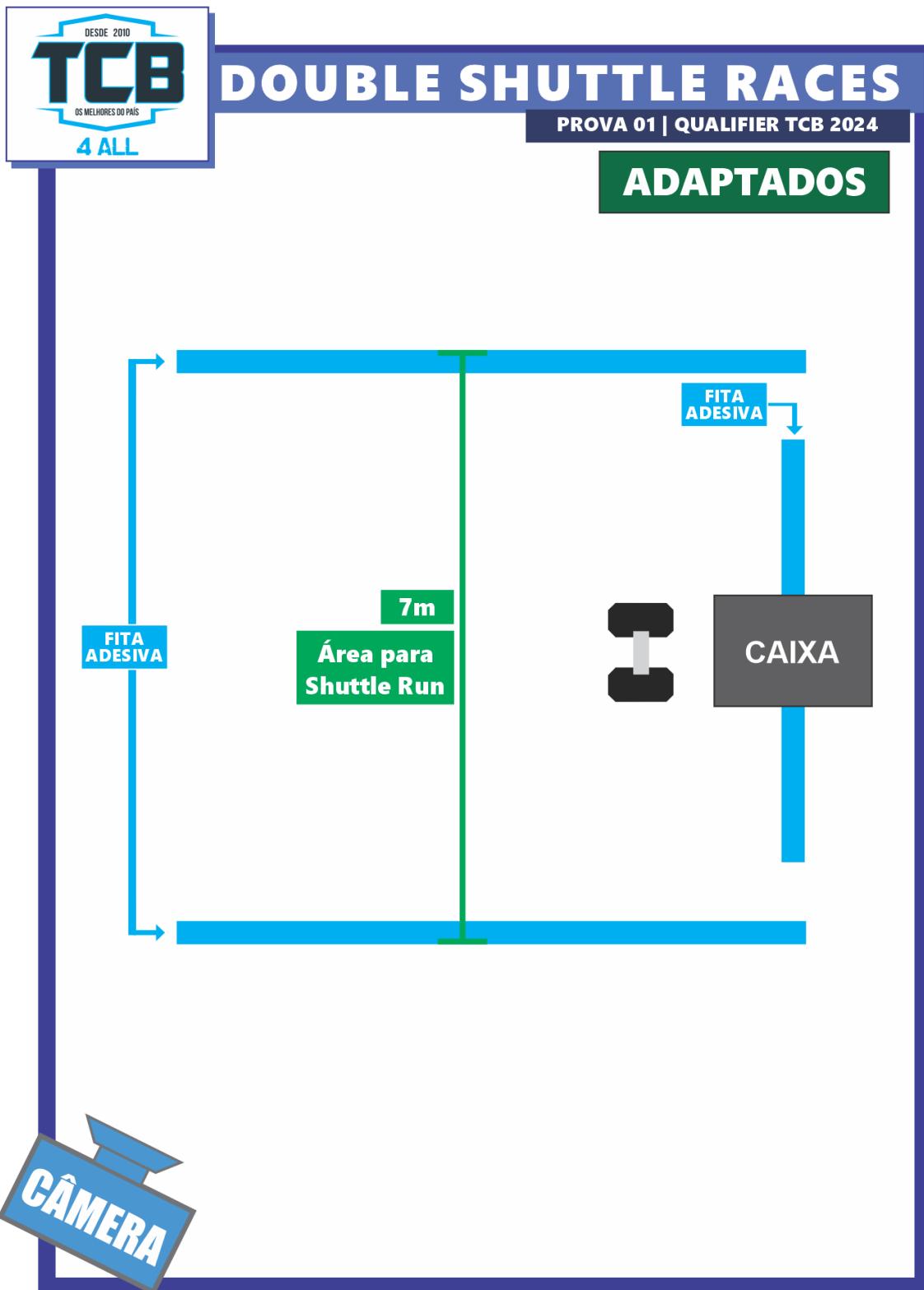


PROVA Q24.1: "DOUBLE SHUTTLE RACES"

CATEGORIA ADAPTADOS

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 21 de fevereiro de 2024, 22h

PLANTA BAIXA OBRIGATÓRIA:

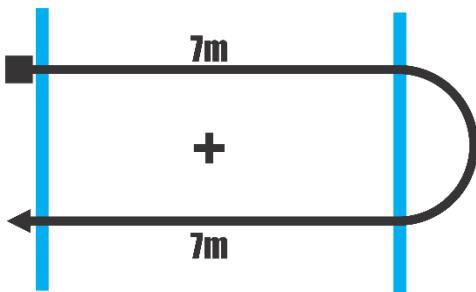


GUIA DE PADRÕES DE MOVIMENTO:

SEAT COM E SEM FUNÇÃO DE QUADRIL

PADRÕES DE MOVIMENTO ► SHUTTLE RUN:

1 REPETIÇÃO = 14 METROS



- Para uma repetição de shuttle run, o atleta deve percorrer 14m.
 - 7 metros na ida.
 - 7 metros na volta.



- Cada repetição começa com o atleta claramente atrás da linha de partida.



- Em cada virada, o atleta deve dar a volta ao redor dumbbell posicionado na parte interna da área de shuttle run, deve passar a linha branca e retornar para dentro da área de shuttle run.
- Na última corrida, o atleta deve simplesmente passar a linha para iniciar o próximo movimento.
- Se o tempo final de prova for atingido e o atleta não completar o total de 14m, a repetição não será contada (não há contagem parcial por completar 7m do shuttle run).

PROVA Q24.1: "DOUBLE SHUTTLE RACES" CATEGORIA ADAPTADOS

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 21 de fevereiro de 2024, 22h

SEAT COM E SEM FUNÇÃO DE QUADRIL

PADRÕES DE MOVIMENTO ► U-TURN:



- O U-Turn começa com o atleta posicionado em uma das laterais da caixa.
- Na execução do movimento, o atleta deve sair da posição inicial e dar a volta caixa, passando claramente a linha demarcada no chão com as duas rodas.



- Para validar o movimento, rodas e o eixo traseiro da cadeira devem passar por completo pela fita demarcada no chão.

PROVA Q24.1: "DOUBLE SHUTTLE RACES" CATEGORIA ADAPTADOS

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 21 de fevereiro de 2024, 22h

SEAT COM E SEM FUNÇÃO DE QUADRIL

PADRÕES DE MOVIMENTO ► DUMBBELL SNATCH:



- Para cada início de round o atleta deve retirar o dumbbell do chão e colocá-lo sobre as pernas/abmat para realizar o movimento.
- O atleta deve levar o dumbbell acima da cabeça em um único movimento. Fazer um clean and jerk não é permitido.

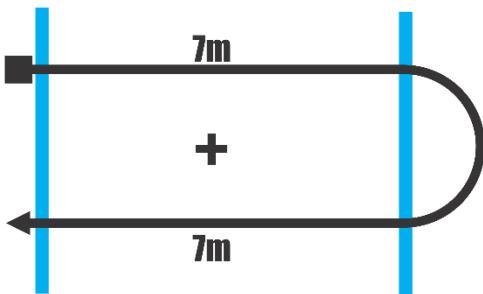
- Os atletas devem alternar os braços após cada repetição e não podem alternar até que uma repetição válida seja executada.
- A repetição é contada assim que o atleta atinge o bloqueio com o dumbbell acima da cabeça com cotovelo claramente estendido.
- Soltar ou arremessar o dumbbell acima da linha do quadril, **invalidará** a última repetição.

GUIA DE PADRÕES DE MOVIMENTO:

**EXTREMIDADE SUPERIOR | AMPUTAÇÃO ABAIXO E ACIMA DO JOELHO |
 DEFICIÊNCIA VISUAL | BAIXA ESTATURA | NEUROMUSCULAR**

PADRÕES DE MOVIMENTO ► SHUTTLE RUN:

1 REPETIÇÃO = 14 METROS



- Para uma repetição de shuttle run, o atleta deve percorrer 14m
 - 7 metros na ida.
 - 7 metros na volta.



- Cada repetição começa com os pés do atleta claramente atrás da linha de partida.



- Em cada virada, ambos os pés e uma mão devem tocar o chão depois da linha antes que o atleta possa retornar.
- Pisar ou tocar na linha fará com que a repetição seja desconsiderada (NO REP).



- Na última corrida, o atleta deve simplesmente passar a linha para iniciar o próximo movimento.
- Se o tempo final de prova for atingido e o atleta não completar o total de 14 metros, a repetição não será contada. (não há contagem parcial por completar 7 metros do shuttle run)

PROVA Q24.1: "DOUBLE SHUTTLE RACES" **CATEGORIA ADAPTADOS**

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 21 de fevereiro de 2024, 22h

**EXTREMIDADE SUPERIOR | AMPUTAÇÃO ABAIXO E ACIMA DO JOELHO |
 DEFICIÊNCIA VISUAL | BAIXA ESTATURA | NEUROMUSCULAR**

PADRÕES DE MOVIMENTO ► BURPEE BOX JUMP OVER:



- O burpee box jump over começa com o atleta de frente para a caixa tocando o peito e as coxas no chão e termina com o atleta saltando por cima da caixa.
- Na posição inferior, o centro do peito do atleta deve estar na linha, e os pés e as mãos devem estar abertos, divididos sobre a linha.
- Para descer e subir do burpee, o atleta pode saltar ou escalar da posição de flexão.

- Não é necessária uma decolagem ou aterrissagem com pés juntos. Mas o atleta deve deixar clara uma fase área (quando em algum momento da decolagem, ambos os pés estão no ar). Apenas os pés do atleta podem ter contato com a caixa.
- Após pousar na caixa, o atleta poderá pular ou dar um passo para o outro lado.
- Alternativamente, o atleta pode saltar completamente por cima da caixa.
- Se saltar por cima da caixa, os pés devem passar por cima dela, e não ao redor. E nesse caso o atleta fica obrigado a uma aterrissagem com os dois pés juntos.
- Não há necessidade de ficar em pé enquanto estiver em cima da caixa.



- Cada repetição é contada quando o atleta cai no chão do lado oposto da caixa. A partir daí, eles podem começar a próxima repetição.

→ **Categoria Deficiência visual e Neuromuscular:**
 podem subir a caixa um pé de cada vez (step-up)

PROVA Q24.1: "DOUBLE SHUTTLE RACES" CATEGORIA ADAPTADOS

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 21 de fevereiro de 2024, 22h

**EXTREMIDADE SUPERIOR | AMPUTAÇÃO ABAIXO E ACIMA DO JOELHO |
DEFICIÊNCIA VISUAL | BAIXA ESTATURA | NEUROMUSCULAR**

PADRÕES DE MOVIMENTO ► DUMBBELL SNATCH:



- O dumbbell snatch começa com ambas as cabeças do dumbbell no chão.
- O atleta deve levantar o dumbbell acima da cabeça em um único movimento. Fazer um clean and jerk não é permitido.
- Touch and GO é permitido. Bater deliberadamente o dumbbell no chão (bouncing) será considerado um NO REP.
- Os atletas devem alternar os braços após cada repetição e não podem alternar até que uma repetição válida seja executada.
- O atleta não pode usar a mão ou braço que não está trabalhando para auxiliar no contato com as pernas ou outras partes do corpo durante a execução do movimento.

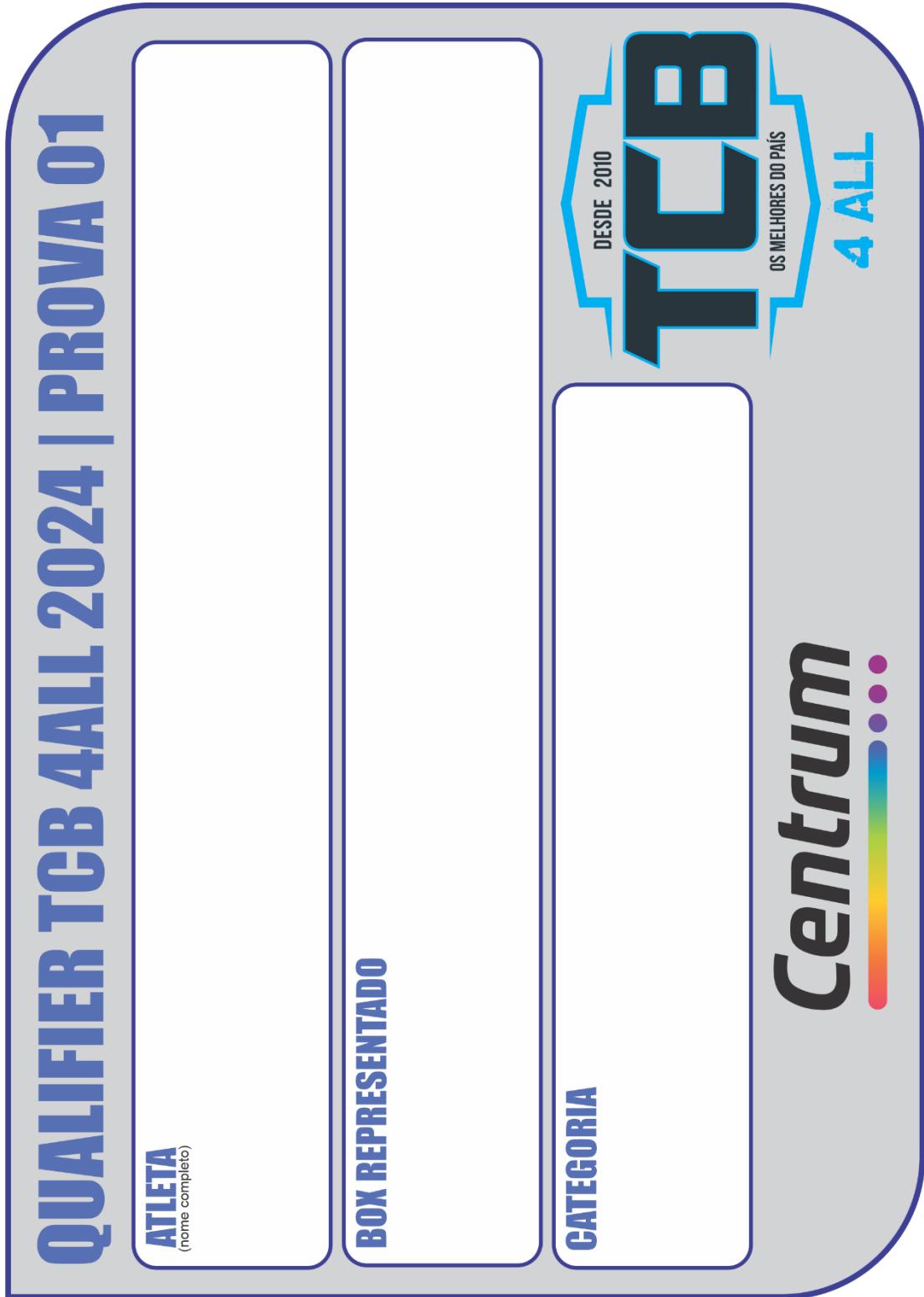
- No final do movimento, braços, quadris e joelhos do atleta devem estar totalmente travados, com o dumbbell claramente acima do meio do corpo do atleta quando visto de perfil.
- A repetição é contada assim que o atleta atinge o bloqueio.
- O atleta pode optar por fazer um split snatch. No entanto, ambos os pés devem retornar alinhados sob o corpo do atleta enquanto o dumbbell ainda está travado acima da cabeça para que a repetição seja contada.
- Os atletas não podem receber qualquer assistência para reiniciar uma série de dumbbell snatch, independente do motivo.
- Soltar ou arremessar o dumbbell acima da linha do quadril, **invalidará** a última repetição.



PROVA Q24.1: "DOUBLE SHUTTLE RACES" CATEGORIA ADAPTADOS

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 21 de fevereiro de 2024, 22h

PLACA PARA IDENTIFICAÇÃO:



FAÇA UM PRINT OU IMPRIMA ESSA PÁGINA, PREENCHA COM SUAS INFORMAÇÕES DE ATLETA, E INICIE A GRAVAÇÃO DO VÍDEO USANDO-A PARA SUA IDENTIFICAÇÃO.



PROVA Q24.1: "DOUBLE SHUTTLE RACES" CATEGORIA ADAPTADOS

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 21 de fevereiro de 2024, 22h

SCORECARD PROVA Q24.1:

QUALIFIER 24.1 - 12'

24.1 A - AMRAP: 00' até 06'

AMRAP: 06' até 07'

24.1 B - AMRAP: 07' até 13'

EXTREMIDADE SUPERIOR | AMPUTAÇÃO ABAIXO E ACIMA DO JOELHO | BAIXA ESTATURA

PROVA Q24.1 - PARTE A

1	Shuttle Run	1
2	Burpee Box Jump Over	3
1	Shuttle Run	4
4	Burpee Box Jump Over	8
1	Shuttle Run	9
6	Burpee Box Jump Over	15
2	Shuttle Run	17
8	Burpee Box Jump Over	25
2	Shuttle Run	27
10	Burpee Box Jump Over	37
2	Shuttle Run	39
12	Burpee Box Jump Over	51
3	Shuttle Run	54
14	Burpee Box Jump Over	68
3	Shuttle Run	71
16	Burpee Box Jump Over	87
3	Shuttle Run	90
18	Burpee Box Jump Over	108

PROVA Q24.1 - PARTE B

1	Shuttle Run		1
2	Dumbbell Snatch		3
1	Shuttle Run		4
4	Dumbbell Snatch		8
1	Shuttle Run		9
6	Dumbbell Snatch		15
2	Shuttle Run		17
8	Dumbbell Snatch		25
2	Shuttle Run		27
10	Dumbbell Snatch		37
2	Shuttle Run		39
12	Dumbbell Snatch		51
3	Shuttle Run		54
14	Dumbbell Snatch		68
3	Shuttle Run		71
16	Dumbbell Snatch		87
3	Shuttle Run		90
18	Dumbbell Snatch		108

IDENTIFICAÇÃO DO ATLETA

Nome do atleta: _____

Ginásio: _____ Categoria: _____

RESULTADOS

Q24.1 A:	Número de repetições:
Q24.1 B:	Número de repetições:



PROVA Q24.1: "DOUBLE SHUTTLE RACES"

CATEGORIA ADAPTADOS

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 21 de fevereiro de 2024, 22h

SCORECARD PROVA Q24.1:

QUALIFIER 24.1 - 12'

24.1 A - AMRAP: 00' até 06'

AMRAP: 06' até 07'

24.1 B - AMRAP: 07' até 13'

DEFICIÊNCIA VISUAL | NEUROMUSCULAR

PROVA Q24.1 - PARTE A

1	Shuttle Run	1
2	Burpee Step Up Over	3
1	Shuttle Run	4
4	Burpee Step Up Over	8
1	Shuttle Run	9
6	Burpee Step Up Over	15
2	Shuttle Run	17
8	Burpee Step Up Over	25
2	Shuttle Run	27
10	Burpee Step Up Over	37
2	Shuttle Run	39
12	Burpee Step Up Over	51
3	Shuttle Run	54
14	Burpee Step Up Over	68
3	Shuttle Run	71
16	Burpee Step Up Over	87
3	Shuttle Run	90
18	Burpee Step Up Over	108

PROVA Q24.1 - PARTE B

1	Shuttle Run	1
2	Dumbbell Snatch	3
1	Shuttle Run	4
4	Dumbbell Snatch	8
1	Shuttle Run	9
6	Dumbbell Snatch	15
2	Shuttle Run	17
8	Dumbbell Snatch	25
2	Shuttle Run	27
10	Dumbbell Snatch	37
2	Shuttle Run	39
12	Dumbbell Snatch	51
3	Shuttle Run	54
14	Dumbbell Snatch	68
3	Shuttle Run	71
16	Dumbbell Snatch	87
3	Shuttle Run	90
18	Dumbbell Snatch	108

IDENTIFICAÇÃO DO ATLETA

Nome do atleta: _____

Ginásio: _____ Categoria: _____

RESULTADOS

Q24.1 A:	Número de repetições:
Q24.1 B:	Número de repetições:



PROVA Q24.1: "DOUBLE SHUTTLE RACES" CATEGORIA ADAPTADOS

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 21 de fevereiro de 2024, 22h

SCORECARD PROVA Q24.1:

QUALIFIER 24.1 - 12'

24.1 A - AMRAP: 00' até 06'

AMRAP: 06' até 07'

24.1 B - AMRAP: 07' até 13'

SEATED COM E SEM FUNÇÃO DE QUADRIL

PROVA Q24.1 - PARTE A

1	Shuttle Run		1
2	U-Turn		3
1	Shuttle Run		4
4	U-Turn		8
1	Shuttle Run		9
6	U-Turn		15
2	Shuttle Run		17
8	U-Turn		25
2	Shuttle Run		27
10	U-Turn		37
2	Shuttle Run		39
12	U-Turn		51
3	Shuttle Run		54
14	U-Turn		68
3	Shuttle Run		71
16	U-Turn		87
3	Shuttle Run		90
18	U-Turn		108

PROVA Q24.1 - PARTE B

1	Shuttle Run	1
2	Dumbbell Snatch	3
1	Shuttle Run	4
4	Dumbbell Snatch	8
1	Shuttle Run	9
6	Dumbbell Snatch	15
2	Shuttle Run	17
8	Dumbbell Snatch	25
2	Shuttle Run	27
10	Dumbbell Snatch	37
2	Shuttle Run	39
12	Dumbbell Snatch	51
3	Shuttle Run	54
14	Dumbbell Snatch	68
3	Shuttle Run	71
16	Dumbbell Snatch	87
3	Shuttle Run	90
18	Dumbbell Snatch	108

IDENTIFICAÇÃO DO ATLETA

Nome do atleta: _____

Ginásio: _____ Categoria: _____

RESULTADOS

Q24.1 A:	Número de repetições:
Q24.1 B:	Número de repetições:



PROVA Q24.1: "DOUBLE SHUTTLE RACES" CATEGORIA ADAPTADOS

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 21 de fevereiro de 2024, 22h

CHECK-LIST PROVA Q24.1

→ PREPARANDO-SE PARA AS PROVAS 1A E 1B:

→ Materiais necessários:

- Dumbbell
 - Caixa de pliometria
 - Fita adesiva
 - Trena
 - Tripé ou similar
 - Timer ou aplicativo que mostre um timer
 - Materiais posicionados conforme planta baixa disponibilizada
- Inicie sua gravação e faça a filmagem de apresentação:
- Apresentação do atleta através da placa de identificação
 - Filmagem da altura da caixa
 - Filmagem do peso do dumbbell
 - Filmagem da distância exigida pela planta baixa, para o shuttle run
- Posicionamento da câmera a uma distância aproximada de 90cm do chão
 - 3, 2, 1, VALENDO...

→ FAÇA UPLOAD DO SEU VÍDEO:

- Faça o upload do seu vídeo em uma plataforma on-line gratuita como YouTube, Vimeo e Google drive, por exemplo. Tenha certeza de que seu vídeo não esteja bloqueado para o acesso da equipe técnica, no momento da avaliação (não faremos pedidos de acesso a vídeos bloqueados, e o score em questão será automaticamente zerado)

→ Certifique-se que:

- O upload do vídeo seja feito na horizontal (vídeos em outra disposição serão automaticamente zerados)
- Ninguém interrompeu sua filmagem estando na frente da execução dos movimentos. Caso aconteça, tais repetições serão desconsideradas e seu resultado será passível de punição.
- Você não saiu em nenhum momento do vídeo (se saiu, seu vídeo será corrigido até esse momento, e seu resultado seguirá a regra de correção de resultado)
- Houve um timer permanente e crescente, durante toda execução da sua prova

→ APÓS REALIZAR O UPLOAD, SUBA SEU RESULTADO NO SISTEMA ATÉ 21/02, 22H:

- Copie e cole o link correto do seu vídeo no campo identificado no sistema (não serão aceitos envios ou correções de links após o prazo estipulado no regulamento, e por qualquer outro meio)
- Tenha certeza de que seu resultado está escrito corretamente. E no caso de erro, tais punições poderão ser aplicadas:
 - **Resultado errado em benefício do atleta:** após a correção, 05 repetições serão retiradas de seu score.
 - **Resultado errado, mas não houve benefício do atleta:** seu resultado será mantido dessa forma.
- Clique no botão SALVAR e aguarde a mensagem de confirmação do sistema, certificando-se que recebeu o status de "ENVIADO" nessa prova.
- Verifique se seu resultado já está aparecendo em nosso leaderboard.

Agora aguarde até 20 de abril para o leaderboard final.