



PROVA Q24.3: "BARRIER BODYWEIGHT"

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 25 de fevereiro de 2024, 22h

QUALIFIER 24.3 - 07'

24.3 - AMRAP: 00' até 07'

- 40 Pull-up
- 40 Handstand Push-up
- 20 Chest to Bar
- 20 Strict Handstand Push-up
- 10 Bar Muscle-up
- 10 Chest to Wall Handstand Push-up

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Barra de pull-up.
- Parede livre.
- Fita adesiva para marcação.
- Trena para medição.
- Tripé ou similar.
- Timer ou aplicativo que mostre um timer.

RESULTADO:

- O resultado dessa prova será o máximo de repetições realizadas dentro do time cap de 7 minutos.
- Não haverá critério de desempate para essa prova.

FLOW DA PROVA:

- Configure seu espaço de prova conforme a planta baixa disponibilizada neste documento. Nessa prova não há distância mínima entre os equipamentos de prova.
- Uso de colchonete é permitido, mas para isso faça a fixação dele com fitas ao redor, para que não haja deslocamento durante a execução dos movimentos.
- Uso de ABMAT **não** é permitido em nenhuma categoria.
- É permitido enrolar fita adesiva ao redor da barra ou usar proteção para as mãos (grips, luvas, etc.), mas prender a barra **E** usar proteção para as mãos não é permitido.
- Certifique-se de que a cor da fita adesiva seja **CLARAMENTE DIFERENTE** da cor do solo onde os movimentos de handstand serão executados, a fim de não deixar dúvidas no julgamento dos movimentos pela equipe de arbitragem.
- Um relógio/cronômetro deve estar visível de forma ininterrupta em seu vídeo durante a prova, e deve estar configurado de forma **CRESCENTE**.
- O atleta deve iniciar essa prova ao lado da barra de pull-up, e ao som de "3, 2, 1, ...GO", deve seguir a sequência de movimentos exigidos da descrição da prova por 7 minutos, onde ao final desse tempo terá seu resultado dessa prova.

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. O

atleta não pode receber auxílio com seus equipamentos durante a execução da prova.

REGRAS PARA SUBMETTER SEU VÍDEO:

- Filme TODAS as medidas exigidas na planta baixa disponíveis neste documento.
- **Se fizer o uso de grip ou luva de proteção para as mãos, apresente esse equipamento para a câmera no início de sua prova.**
- Use o posicionamento da câmera fornecido na planta baixa. A câmera deve capturar $\frac{3}{4}$ da visão do atleta durante todos os movimentos. (imagens 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 resultará em punição, onde a cada repetição não realizada ou não considerada (NO REP), fará com que o atleta perca outras 03 repetições do seu score final.
- Deixar de executar entre 05 e 09 repetições, fará com que o atleta sofra 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.
- Saída falsa será passível de punição, fazendo com que 2 repetições sejam desconsideradas de seu resultado.

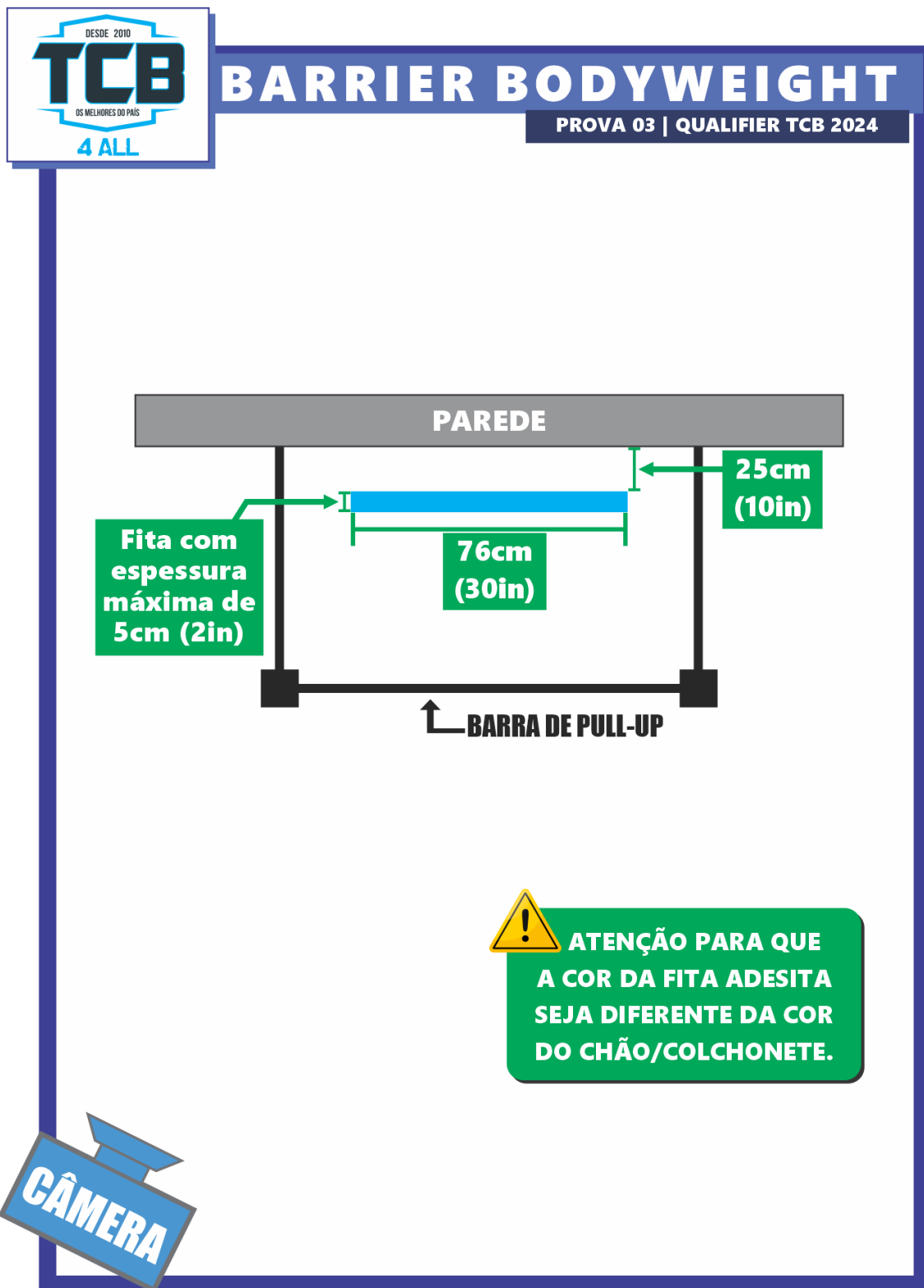
→ DURANTE O LANÇAMENTO DO RESULTADO:

- 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 confirmar visualmente as medidas do piso na câmera, conforme exigido na planta baixa.
- Não fazer a apresentação do atleta no início da filmagem.
- Alterar o esquema de repetições, padrões de movimento ou a ordem dos movimentos exigidos na prova.

PLANTA BAIXA OBRIGATÓRIA:



GUIA DE PADRÕES DE MOVIMENTO:

PADRÕES DE MOVIMENTO ► PULL-UP:



- O atleta deve iniciar cada repetição com os braços totalmente estendidos e os pés afastados do chão.
- Qualquer estilo de pull-up ou pegada é permitido desde que os requisitos sejam atendidos.
- O vídeo solicitado deverá mostrar claramente um ângulo de $\frac{3}{4}$ do atleta.



- A repetição é creditada quando o queixo do atleta ultrapassa o plano horizontal da barra.
- É permitido enrolar fita adesiva ao redor da barra ou usar proteção para as mãos (grips, luvas, etc.), mas prender a barra **E** usar proteção para as mãos não é permitido.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► CHEST-TO-BAR:



- O atleta deve iniciar cada repetição com os braços totalmente estendidos e os pés fora do chão.
- Qualquer estilo de chest-to-bar ou pegada é permitido desde que os demais requisitos sejam atendidos.
- O vídeo solicitado deverá mostrar claramente um ângulo de $\frac{3}{4}$ do atleta.



- A repetição é creditada quando o peito do atleta entra claramente em contato com a barra na clavícula ou abaixo dela.
- É permitido enrolar fita adesiva ao redor da barra ou usar proteção para as mãos (grips, luvas, etc.), mas prender a barra **E** usar proteção para as mãos não é permitido.

PROVA Q24.3: "BARRIER BODYWEIGHT"

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 25 de fevereiro de 2024, 22h

PADRÕES DE MOVIMENTO ► BAR MUSCLE-UP:



- O atleta deve começar ou passar por uma suspensão abaixo da barra, com os braços totalmente estendidos e os pés fora do chão.
- Kipping e strict muscle-up são considerados válidos, mas pull-overs e glide kip não são permitidos.
- Nenhuma parte dos pés pode subir acima da parte mais baixa da barra durante o kip.



- O atleta deve passar por alguma parte de DIP antes de finalizar o movimento na barra.
- Somente as mãos, e nenhuma outra parte do braço, podem tocar a barra durante a repetição.
- Não é permitido retirar as mãos na posição de DIP.



- A repetição será validada quando os braços do atleta estão totalmente travados na posição de apoio acima da barra com os ombros acima ou ligeiramente à frente da linha vertical da barra.
- Na finalização do movimento, apenas os braços poderão suportar o peso do atleta.
- O vídeo solicitado deverá mostrar claramente um ângulo de ¾ do atleta.

PROVA Q24.3: "BARRIER BODYWEIGHT"

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 25 de fevereiro de 2024, 22h

PADRÕES DE MOVIMENTO ► HANDSTAND PUSH-UP:



- O atleta deve realizar as repetições de handstand push-up com ambas as mãos tocando a linha da fita a 25cm da parede. Esta linha de fita terá 76cm de comprimento e não pode ultrapassar 5cm de espessura.



- Os braços devem estar totalmente estendidos e alinhados com o corpo antes que o atleta possa descer. Cada repetição começa e termina com o atleta na posição de bloqueio com os calcanhares contra a parede, braços totalmente estendidos e ombros alinhados com o corpo.



- Durante o movimento, ambas as mãos devem permanecer na linha de fita designada. Se uma ou ambas as mãos não tocarem a linha da fita em algum momento, a repetição não será contada, e o atleta precisará começar novamente da posição de bloqueio. Qualquer parte das mãos do atleta pode tocar a linha (dedos OK).



- Na parte inferior, a cabeça do atleta deve CLARAMENTE fazer contato com o solo. Uso do ABMAT **não** é permitido para nenhuma categoria.
- As mãos e a cabeça devem estar niveladas em uma mesma superfície. Portanto se for feito o uso de um colchonete, ele deve abranger ambas as mãos mais a cabeça do atleta.



- Os pés não precisam permanecer em contato com a parede durante o movimento, mas devem retornar à parede no início e no final de cada repetição.
- Os pés não podem ser mais largos do que a largura das mãos em nenhum ponto.



- Cada repetição é contada quando o atleta retorna à posição de bloqueio com os calcanhares na parede, braços, quadris e pernas totalmente estendidos, com ombros alinhados com o corpo.

PROVA Q24.3: "BARRIER BODYWEIGHT"

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 25 de fevereiro de 2024, 22h

PADRÕES DE MOVIMENTO ► STRICT HANDSTAND PUSH-UP:



- O atleta deve realizar as repetições de strict handstand push-up com ambas as mãos tocando a linha da fita a 25cm da parede. Esta linha de fita terá 76cm de comprimento e não pode ultrapassar 5cm de espessura.
- Os braços devem estar totalmente estendidos e alinhados com o corpo antes que o atleta possa descer. Cada repetição começa e termina com o atleta na posição de bloqueio com os calcanhares contra a parede, braços totalmente estendidos e ombros alinhados com o corpo.



- Durante o movimento, ambas as mãos devem permanecer na linha de fita designada. Se uma ou ambas as mãos não tocarem a linha da fita em algum momento, a repetição não será contada, e o atleta precisará começar novamente da posição de bloqueio. Qualquer parte das mãos do atleta pode tocar a linha (dedos OK).



- Na parte inferior, a cabeça do atleta deve CLARAMENTE fazer contato com o solo. Uso do ABMAT **não** é permitido para nenhuma categoria.
- Kipping **NÃO É PERMITIDO** durante a execução do movimento.
- Qualquer repetição que receba auxílio dos quadris ou pernas para execução não será contabilizada.
- Somente os calcanhares podem tocar a parede durante a repetição.



- As mãos e a cabeça devem estar niveladas em uma mesma superfície. Portanto se for feito o uso de um colchonete, ele deve abranger ambas as mãos mais a cabeça do atleta.
- Os pés não podem ser mais largos do que a largura das mãos em nenhum ponto.
- Cada repetição é contada quando o atleta retorna à posição de bloqueio com os calcanhares na parede, braços, quadris e pernas totalmente estendidos, com ombros alinhados com o corpo.

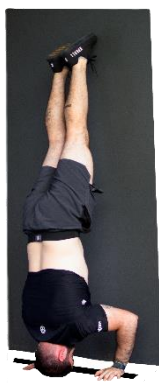
PADRÕES DE MOVIMENTO ► CHEST TO WALL HANDSTAND PUSH-UP:



- O atleta deve realizar as repetições de chest to wall handstand push-up com ambas as mãos tocando a linha da fita a 25cm da parede. Esta linha de fita terá 76cm de comprimento e não pode ultrapassar 5cm de espessura.
- O atleta deve começar com o peito e as coxas tocando o chão antes de passar para a posição de travamento.



- O atleta deve passar para a posição de bloqueio com as mãos na linha antes de descer para a primeira repetição.
- O atleta **NÃO** pode dar cambalhotas ou chutar para a posição de handstand.
- Se o atleta descer da parede a qualquer momento, ele recomeçará do chão antes de iniciar a próxima repetição.
- Os braços devem estar totalmente estendidos e alinhados com o corpo antes que o atleta possa descer e iniciar sua repetição.



- As pernas devem permanecer retas durante toda a repetição. Os atletas não podem tentar "escalar" a parede com os pés ou pernas.
- Os pés não podem ficar mais largos que as mãos em nenhum momento do movimento.
- Na parte inferior, a cabeça do atleta deve **CLARAMENTE** fazer contato com o solo. Uso do ABMAT **não** é permitido para nenhuma categoria.
- As mãos e a cabeça devem estar niveladas em uma mesma superfície. Portanto se for feito o uso de um colchonete, ele deve abranger ambas as mãos mais a cabeça do atleta.



- Durante o movimento, ambas as mãos devem permanecer na linha de fita designada. Se uma ou ambas as mãos não tocarem a linha da fita em algum momento, a repetição não será contada, e o atleta precisará começar novamente da posição de bloqueio. Qualquer parte das mãos do atleta pode tocar a linha (dedos OK).
- Cada repetição começa e termina com o atleta na posição de travamento com os dedos dos pés contra a parede, braços totalmente estendidos e ombros alinhados com o corpo.
- Kipping **NÃO** é permitido.
- Qualquer forma de saída da parede é permitida após uma repetição ser validada.



PROVA Q24.3: "BARRIER BODYWEIGHT"

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 25 de fevereiro de 2024, 22h

PLACA PARA IDENTIFICAÇÃO:

QUALIFIER TCB 4ALL 2024 | PROVA 03

ATLETA
(nome completo)

BOX REPRESENTADO

CATEGORIA

4 ALL

Centrum

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 Q24.3: "BARRIER BODYWEIGHT"

Prazo máximo para submeter seu resultado desta prova: 25 de fevereiro de 2024, 22h

SCORECARD PROVA Q24.3:

QUALIFIER 24.3 - 07'

24.3 - AMRAP: 00' até 07'

40 Pull-up
40 Handstand push-up
20 Chest to Bar
20 Strict Handstand Push-up
10 Bar Muscle-up
10 Chest to Wall Handstand Push-up

VARIAÇÃO POR CATEGORIA:

- Atletas de todas as categorias farão exatamente a mesma prova.

PROVA Q24.3

40 Pull-up	40
40 Handstand push-up	80
20 Chest to bar	100
20 Strict handstand push-up	120
10 Bar muscle-up	130
10 Chest-to-wall handstand push-up	140
40 Pull-up	180
40 Handstand push-up	220

IDENTIFICAÇÃO DO ATLETA

Nome do atleta: _____

Ginásio: _____ Categoria: _____

RESULTADO

Q24.3:

CHECK-LIST PROVA Q24.3

→ PREPARANDO-SE PARA A PROVA 03:

→ Materiais necessários:

- ☐ Barra de pull-up
- ☐ Parede com área livre necessárias para os movimentos de handstand
- ☐ Fita adesiva
- ☐ Trena
- ☐ Tripé ou similar
- ☐ Timer ou aplicativo que mostre um timer

- ☐ Materiais posicionados conforme floor plan disponibilizado

→ Inicie sua gravação e faça a filmagem de apresentação:

- ☐ Apresentação do atleta através da placa de identificação
- ☐ Filmagem das medidas da fita para os movimentos de handstand.
- ☐ Apresentação do grip para a câmera, garantindo que ele não possui nenhuma vantagem indevida.
- ☐ 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 25/02, 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.