

SELETIVA 24.2

→ TIME CAP: 15'

00:00 - 05:00 PARTE A - For Time

- 50 Unbroken Double Under - F1
- 01 Synchro Unbroken Complex - F1M1
- 50 Unbroken Double Under - M1
- 01 Synchro Unbroken Complex - M1F2
- 50 Unbroken Double Under - F2
- 01 Synchro Unbroken Complex - F2M2
- 50 Unbroken Double Under - M2
- 01 Synchro Unbroken Complex - M2F1

(*) Unbroken Complex:

- 02 Bar Muscle-up
- 04 Chest to Bar
- 06 Toes to Bar

05:00 - 06:00 REST

06:00 - 15:00 PARTE B - For Time

- 12m Back Rack Fat Bar Lunge - F1
- 12m Back Rack Fat Bar Lunge - F2
- 10 Synchro Shuttle Run - F1F2
- 12m Front Rack Fat Bar Lunge - F1
- 12m Front Rack Fat Bar Lunge - F2
- 05 Synchro Burpee Broad Jump - F1F2
- 12m Overhead Fat Bar Lunge - F1
- 12m Overhead Fat Bar Lunge - F2

Após um aumento de carga na Fat Bar:

- 12m Back Rack Fat Bar Lunge - M1
- 12m Back Rack Fat Bar Lunge - M2
- 10 Synchro Shuttle Run - M1M2
- 12m Front Rack Fat Bar Lunge - M1
- 12m Front Rack Fat Bar Lunge - M2
- 05 Synchro Burpee Broad Jump - M1M2
- 12m Overhead Fat Bar Lunge - M1
- 12m Overhead Fat Bar Lunge - M2

Carga: 57/37kg

01 Shuttle Run = 7m + 7m

01 Burpee Broad Jump = 7m

RESULTADO:

→ **PARTE A:**

- O tempo será marcado após o primeiro pé completo do último atleta tocar o solo.
- Para equipes que não finalizarem a prova, cada repetição (*) não executada será transformada em 1 segundo, e será acrescida ao tempo total da parte A.

(*) Importante:

- Cada movimento do complex ginástico será contado como uma repetição. Portanto, se a buzina soar e os atletas estiverem no meio de uma sequência do complex, todo movimento validado antes da buzina soar será contabilizado para o resultado da equipe.
- A corrida final da prova até cruzar a linha de chegada, também equivale a um ponto.
- Não haverá critério de desempate para essa prova.

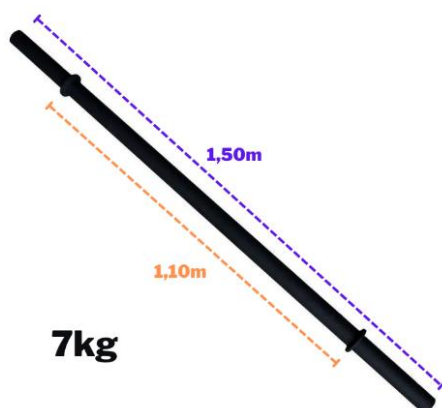
→ **PARTE B:**

- O tempo será marcado após o primeiro pé do último atleta tocar completamente o solo.
- Para equipes que não finalizarem a prova, cada repetição (*) não executada será transformada em 1 segundo, e será acrescida ao tempo total da parte B.

(*) Importante:

- Cada trecho de 12m de Fat Bar Lunge equivale a um ponto.
- Cada trecho de 14m de Shuttle Run equivale a um ponto.
- Cada trecho de 7m de Burpee Broad Jump equivale a um ponto.
- A corrida final da prova até cruzar a linha de chegada, também equivale a um ponto.
- Não haverá critério de desempate para essa prova.

MATERIAL ESPECÍFICO:



FLOW DA PROVA:

Essa prova possui duas partes e dois resultados distintos.

→ De 00:00 a 05:00 - PARTE A:

- Durante essa prova os movimentos sincronizados são feitos por duplas mistas, mas não fixas. Os atletas irão alternar conforme avançam na prova, obedecendo a ordem imposta no descrito do enunciado.

- Ao entrar na arena, as equipes devem posicionar sua corda no local informado por seu árbitro e regular o acessório disponível para que o atleta suba na barra (apenas um suporte por equipe).

- Todos os atletas iniciam essa prova tocando a plataforma de handstand push que estará no final de sua raia, podendo estar com os olhos voltados para o centro da arena. Essa será a área de troca dos atletas até o final, quando todos correm juntos para cruzarem a linha de chegada.

- Ao som da buzina a primeira mulher avança e realiza 50 Unbroken Double Under, na sequência o primeiro homem se junta a ela e ambos executam uma sequência do Synchro Unbroken Complex. Finalizando, o primeiro homem executa 50 Unbroken Double Under, que na sequência se junta a segunda mulher para ambos executarem uma sequência do Synchro Unbroken Complex. Depois, a segunda mulher realiza 50 Unbroken Double Under, e se une ao segundo homem para juntos executarem uma sequência do Synchro Unbroken Complex. E por último o segundo homem executa 50 Unbroken Double Under, que na sequência se junta a primeira mulher para ambos finalizarem a prova executando uma sequência do Synchro Unbroken Complex. Após a finalização, os quatro atletas correm juntos para cruzar a linha de chegada.

→ De 05:00 a 06:00 - REST:

- Durante o tempo de descanso os atletas permanecem sobre o número de sua raia, a fim de aguardar o início da próxima prova.

- Equipes que não finalizarem a Parte A dentro do tempo proposto, devem de se direcionar até o número de sua raia, para que possam dar início a parte B.

→ De 06:00 a 15:00 - PARTE B

- A segunda parte dessa prova será feita inicialmente pelas mulheres. Os homens apenas iniciam sua prova após o término delas.

- As equipes terão duas Fat Bar disponíveis, onde cada atleta deverá realizar inicialmente um trecho de 12m de Back Rack Fat Bar Lunge. O movimento será feito ao mesmo tempo, mas não há necessidade de ser sincronizado.

- Após ambas finalizarem esse trecho, de maneira sincronizada devem executar 10 trechos de 14m de Shuttle Run (7m na ida + 7m na volta).

- Na sequência realizam 12m de Front Rack Fat Bar Lunge na mesma regra do trecho anterior.

- Depois executam de maneira sincronizada, 05 trechos de 7m de Burpee Broad Jump.

- E finalizam sua participação nessa prova executando um último trecho de 12m de Overhead Fat Bar Lunge.

- Após finalizarem esse último trecho e cruzarem a linha de chegada, os homens acessam a arena, carregam a Fat Bar com um peso extra, e executam a mesma sequência que as mulheres, finalizando a prova e marcando o tempo da equipe após cruzarem a linha de chegada.

- GUIA DE PADRÕES DE MOVIMENTO -

PADRÕES DE MOVIMENTO ► UNBROKEN DOUBLE UNDER

- A corda passa sob os pés do atleta duas vezes a cada salto.
- A corda deve girar sempre para frente para que cada repetição seja considerada válida e os pés devem tocar o solo juntos.
- Apenas saltos bem-sucedidos são considerados válidos, não tentativas.
- O atleta poderá posicionar sua corda no local indicado pelo árbitro assim que acessar a arena, antes do start de sua prova.
- Interromper sua sequência de movimentos antes que a quantidade descrita na prova seja atingida, fará com que o atleta precise reiniciar sua série (imprescindível que o atleta aguarde o comando de parar de seu judge).

PADRÕES DE MOVIMENTO ► BAR MUSCLE-UP



- Os atletas deverão iniciar o movimento com os braços estendidos e pés fora do chão.
- O kipping é permitido, porém pull-over e glide kip não são permitidos.
- Nenhuma parte dos pés poderá ultrapassar a parte mais baixa da barra.
- Os atletas devem passar claramente por uma porção de DIP antes de finalizar o movimento sobre a barra.



- A repetição será validada quando ambos os atletas estiverem com os cotovelos estendidos e com os ombros acima ou à frente da linha da barra, simultaneamente.
- Os atletas deverão validar o movimento em uma mesma tentativa, portanto caso um atleta leve um no rep, o outro atleta deverá retornar à posição inicial do movimento para que realizem a próxima tentativa juntos.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► CHEST TO BAR



- Após a finalização do Bar Muscle-up, os atletas devem passar por uma suspensão abaixo da barra, com os braços totalmente estendidos.



- A repetição é contada quando o peito dos dois atletas entra claramente em contato com a barra simultaneamente, na clavícula ou abaixo dela.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► TOES TO BAR



- Após a finalização do Chest to Bar, os atletas devem passar por uma suspensão abaixo da barra, com os braços totalmente estendidos.
- No início de cada movimento os calcanhares devem passar atrás da linha vertical da barra.



- A repetição é validada quando ambos os pés dos dois atletas entram em contato com a barra simultaneamente, e entre as mãos.
- Qualquer parte dos pés podem entrar em contato com a barra.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► SYNCHRO SHUTTLE RUN



- Para cada repetição de Shuttle Run, os atletas devem percorrer de maneira simultânea um total de 14 metros (7m na ida + 7m na volta).
- Cada repetição começa com os pés dos atletas claramente atrás da linha de partida.
- Pisar ou tocar na linha fará com que a repetição seja considerada um NO REP, não dando chance para correção no meio do movimento.



- Em cada virada, os pés dos dois atletas e uma mão de cada atleta devem tocar o chão depois da linha e ao mesmo tempo, antes que ambos possam retornar.
- Na última corrida, os atletas devem simplesmente passar a linha para iniciar o próximo movimento.
- Se o tempo final de prova for atingido e os atletas não completarem o total de 14 metros, a repetição não será contada. (não há contagem parcial por completar 7 metros do Shuttle Run).
- O sincronismo será marcado quando cruzarem cada trecho de linha juntos, e tocarem o chão ao mesmo tempo em toda troca de direção do percurso.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► SYNCHRO BURPEE BROAD JUMP



- O movimento consiste em os atletas descerem para um burpee com os peitos e coxas em contato com o chão na parte baixa do movimento, ficarem novamente em pé, e realizarem um salto horizontal.
- O movimento se inicia com ambos os pés dos dois atletas claramente atrás da linha demarcada no chão, onde devem descer para a parte baixa do burpee, independente de onde peito e mãos toquem.



- O sincronismo nesse movimento será dado com os peitos no chão, e também na decolagem e aterrissagem do salto horizontal. Se em algum momento os atletas não realizarem o movimento de maneira sincronizada, deverão retornar ao início do trecho de 7m.
- Dar passos entre repetições, fará com que os atletas precisem reiniciar o trecho de 7m.
- Cada trecho será finalizado quando ambos os atletas aterrissarem juntos após a linha demarcada de conclusão dos 7m.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► **FAT BAR LUNGE**



- Cada trajeto de Lunge deve iniciar com a barra na posição apropriada conforme indicado no descritivo da prova, com pés juntos e atrás da linha demarcada no chão, e quadril e pernas estendidos.
- Primeiro trecho na posição de Back Rack, segundo trecho em Front Rack e o último trecho em Overhead Position.
- Obrigatório que as duas mãos estejam em contato com a barra em todo o movimento, mesmo que cruzadas na barra.
- Executar os movimentos com as mãos **segurando** as anilhas, não será permitido em nenhuma variação.



- Em cada avanço o joelho de trás deve fazer claramente contato com o solo, antes de retornar a extensão completa do quadril e das pernas.
- É obrigatório uma alternância de pernas entre avanços.
- Não é necessário parar com os dois pés juntos no topo de cada repetição, mas ambas as pernas devem estar totalmente estendidas se o atleta decidir dar um passo sem que haja pausa.
- A repetição será contada quando os atletas cruzarem claramente a linha demarcada de 12m com ambas as pernas totalmente estendidas.
- O movimento não precisa ser sincronizado, mas os dois atletas precisam cumprir claramente todos os requisitos para que a repetição da equipe seja contabilizada. Será contabilizado uma repetição para cada atleta que cruzar a linha de 12m.
- Independente da posição da barra, ela só deve ser abaixada após a confirmação dada por seu judge da finalização do movimento, depois de cruzar a linha de 12m.
- Dar um passo entre movimentações ou não tocar o joelho no chão, fará com que o atleta tenha toda sua evolução até aquele momento invalidada e precise retornar à posição inicial do movimento com os pés atrás da linha demarcada.