

SELETIVA 24.3

→ TIME CAP: 15'

00:00 - 08:00 PARTE A - For Time

3 Rounds of

01 Handstand Walk
12 Deadlift

2 Rounds of

01 Handstand Walk
12 Deadlift
09 Hang Power Clean

1 Round of

01 Handstand Walk
12 Deadlift
09 Hang Power Clean
06 Shoulder to Overhead

Carga: 80/55kg

01 Handstand Walk = 5m unbroken + 5m unbroken

08:00 - 09:00 REST

09:00 - 15:00 PARTE B - For Load

A cada 2 minutos, por 6 minutos:

10 Fat Bar Ground to Overhead
01 RM Snatch

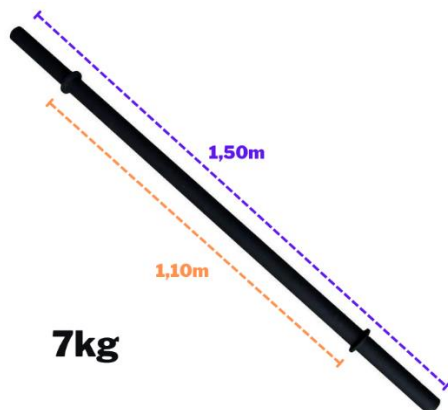
Fat Bar: 57/37kg

Snatch pré-carregado: 80/55kg

ANILHAS DISPONÍVEIS:

- FEMININO: 25/20/10/5/2/1/0,5kg
- MASCULINO: 25/20/15/10/5/2/1/0,5kg

MATERIAL ESPECÍFICO:



RESULTADO:

→ PARTE A:

- Tempo do FOR TIME iniciado no minuto zero.
- O tempo será marcado após o primeiro pé completo do atleta tocar o solo, depois da segunda linha de Handstand Walk (aproximadamente 7m de sua barra).
- Para atletas 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 trecho de 10m de Handstand Walk equivale a 1 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.

→ PARTE B:

- Será a soma da carga mais alta válida, levantada dentro de cada janela de 2 minutos.
- Anilhas colocadas na barra em apenas um dos lados ou sem o uso de presilhas, serão desconsideradas para o resultado.
- Não haverá critério de desempate para essa prova.

FLOW DA PROVA:

Essa prova possui duas partes e dois resultados distintos.

→ De 00:00 a 08:00 - PARTE A

- O atleta inicia a prova ao lado de sua Fat Bar, podendo estar com olhos voltados para seu trajeto de Handstand Walk.
- Ao soar da buzina o atleta deve realizar 3 rounds de 10m (vai 5m unbroken, e volta 5m unbroken) de Handstand Walk, intercalado com 12 repetições de Deadlift. Na sequência, realizar 2 rounds de 10m de Handstand Walk, alternando com 12 repetições de Deadlift e 09 repetições de Hang Clean. E por último realizar uma série de 10m de Handstand Walk, 12 repetições de Deadlift, 09 repetições de Hang Clean e 06 repetições de Shoulder to Overhead.

- Essa prova finaliza quando o atleta cruzar com o primeiro pé inteiro no chão após a segunda linha de Handstand Walk, que estará oposta ao seu lado na arena (aproximadamente 7m) ou quando o tempo total da prova for atingido.

→ De 08:00 a 09:00 - REST

- Durante o tempo de descanso o atleta deve se posicionar de costas para a sua Fat Bar, a fim de se preparar para a segunda parte dessa prova.
- Essa será a posição inicial para a parte B da prova, e deverá ser atingida obrigatoriamente por todos os atletas, independente da Parte B já ter iniciado.

→ De 09:00 a 15:00 - PARTE B

- Todos os rounds dessa prova se iniciam com o atleta de costas para a sua Fat Bar.
- A cada 2 minutos, por seis minutos, os atletas devem executar uma sequência de 10 Fat Bar Ground to Overhead, e avançar para a barra de LPO para encontrar em quantas tentativas achar pertinente, uma carga máxima para uma repetição de Snatch.
- As barras de LPO estarão obrigatoriamente carregadas, na categoria Elite, com 80kg para os homens e 55kg para as mulheres, mas poderão ter aumento ou redução de carga livremente, a critério do atleta.
- Qualquer mudança de carga deve ser feita pelo próprio atleta, e obrigatoriamente dentro da janela de 2 minutos (antes ou depois da série de Fat Bar Ground to Overhead, a critério do atleta).
- Todo movimento deve ser finalizado dentro do tempo de 2 minutos.
- Não há obrigatoriedade de somar carga nos 03 rounds dessa prova.

- GUIA DE PADRÕES DE MOVIMENTO -

PADRÕES DE MOVIMENTO ► HANDSTAND WALK



- O atleta **deve fazer uma parada de mão** antes de iniciar o movimento, com ambas as mãos no chão e antes da linha demarcada como de início (incluindo dedos).
- Dedos na linha para iniciar ou finalizar o movimento, será considerado um NO REP, fazendo com que o trecho de 5m precise ser novamente executado.
- Se em algum momento o atleta descer das mãos antes de terminar um dos trechos, deverá reiniciar todo o trajeto de 5m.

- Ambas as mãos, incluindo palmas e dedos, devem tocar o chão completamente fora da linha que marca o final do comprimento, antes dos pés tocarem o chão. Lançar-se para frente afim de finalizar o movimento, mas sem controle do corpo na vertical, fará com que o atleta precise reiniciar o trecho de 5m unbroken.
- O movimento deverá ser feito dentro de sua raia, que terá uma largura de 1,5m. Tocar qualquer parte das mãos na linha lateral, será considerado NO REP e o movimento deverá ser reiniciado.

→ Categorias que NÃO necessitam ter o movimento UNBROKEN:

- O atleta **deve fazer uma parada de mão** antes de iniciar o movimento, com ambas as mãos no chão e antes da linha demarcada como de início (incluindo dedos).
- Dedos na linha para iniciar ou finalizar o movimento, será considerado um NO REP, fazendo com que os últimos passos precisem ser repetidos.
- Em caso de quebra do movimento, o reinício será dado no último instante das mãos do atleta, enquanto ele tenha **controle do equilíbrio** do movimento. Então lançar-se para a frente com a intenção de ganhar distância com o corpo não estando na vertical, fará com que o trecho seja considerado inválido.
- A indicação de retomada do movimento será dada sempre por seu árbitro.
- Ambas as mãos, incluindo palmas e dedos, devem tocar o chão completamente fora da linha que marca o final do comprimento, antes dos pés tocarem o chão.
- O movimento deverá ser feito dentro de sua raia, que terá uma largura de 1,5m. Tocar qualquer parte das mãos na linha lateral, será considerado NO REP e o movimento deverá ser reiniciado.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► WALL WALK

- Para esse movimento duas fitas estarão marcadas no chão. A primeira (linha de partida/finalização) estará com sua borda **MAIS PRÓXIMA** da plataforma, a 145cm de distância. A segunda, que marcará a metade do movimento, estará com sua borda **MAIS DISTANTE** a 25cm da parede. Ambas terão 76cm de largura de 5cm de profundidade.
- Cada repetição começa e termina com o atleta deitado, com o peito, os pés e as coxas tocando o chão.
- No início e no final de cada repetição, ambas as mãos devem tocar a primeira linha da fita (tocar os dedos está OK).
- Ambas as mãos devem permanecer na fita até que ambos os pés estejam na parede.
- No topo do movimento, ambas as mãos devem tocar a linha da segunda fita antes que se possa descer.
- Qualquer parte da mão pode tocar a linha da fita.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► DEADLIFT



- Cada repetição começa com a barra no chão.
- As mãos devem estar por fora dos joelhos, sumo deadlift não é permitido.
- Os atletas **NÃO** podem usar strap, grip de ginástica ou similar em contato com a barra durante o movimento.



- Os braços devem permanecer estendidos durante a repetição e o bouncing (acelerado deliberado da barra entre repetições) não é permitido.
- A repetição será contada quando os quadris e joelhos atingirem a extensão total, com a cabeça e os ombros do atleta atrás da barra. Qualquer padrão de movimento diferente apresentado será considerado no rep.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► HANG POWER CLEAN



- Cada repetição começa com a barra em suspensão, com quadris, joelhos e ombros alinhados.
- High hang é permitido. Low hang não será considerado válido.
- Durante o movimento a barra não pode passar abaixo dos joelhos.
- O cotovelo do atleta precisa obrigatoriamente passar por uma extensão completa entre repetições.



- Hang Muscle Clean e Hang Split Clean também são considerados válidos. Desde que o movimento seja finalizado com pés em paralelo.
- A repetição é creditada quando os quadris e joelhos do atleta atingem a extensão total e a barra é apoiada na posição de front rack.
- Hang Squat Clean não será considerado um movimento válido.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► SHOULDER TO OVERHEAD



- O movimento começa com a barra nos ombros.
- Shoulder press, push press, push jerk ou split jerk são permitidos desde que a posição final seja alcançada, com os pés paralelos.



- A repetição será validada quando a barra estiver acima da cabeça, com joelhos e quadril em completa extensão, e os ombros e braços estiverem estendidos e alinhados com o corpo.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► FAT BAR GROUND TO OVERHEAD

- Cada repetição começa com a barra no chão.
- Qualquer variação de snatch, clean and jerk e cluster é válido para uma repetição.
- Movimentos em suspensão (hang) não servem como uma repetição válida.
- Touch and go é permitido, mas quicar a barra intencionalmente será considerado um NO REP.
- Se a barra cair de cima da cabeça, ela deve pousar no chão antes que o atleta a pegue para a próxima repetição.
- A repetição será contada quando a barra estiver totalmente travada acima da cabeça, com os quadris, joelhos e braços totalmente travados e estendidos, com a barra diretamente sobre ou ligeiramente atrás do meio do corpo do atleta.
- Na finalização do movimento os pés precisam estar paralelos, e a abertura entre eles não pode ultrapassar a largura dos ombros.
- Se a barra for solta por trás do corpo do atleta após uma repetição validada, ela será automaticamente desconsiderada.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► SNATCH



- Cada repetição começa com a barra no chão.
- Se estiver usando uma barra vazia ou uma barra com placas de proteção menores que o tamanho padrão, cada repetição deve começar com a barra claramente abaixo dos joelhos.
- Power, squat e split snatch são permitidos.
- Hang snatch não é um movimento permitido.
- Uso de presilhas por fora de todas as anilhas carregadas na barra, é obrigatório. Anilhas por fora serão desconsideradas do resultado do atleta.



- A repetição é contada quando os quadris, joelhos e braços do atleta estão estendidos.
- Na posição final, a barra deve ficar acima do meio do corpo, ou ligeiramente atrás, quando vista de perfil.
- Se for usado um split snatch, os pés devem retornar alinhados antes que a barra seja abaixada.
- Tocar o joelho no chão durante a execução do movimento será considerado um NO REP.
- Se a barra for solta por trás do corpo do atleta após uma repetição validada, ela será automaticamente desconsiderada.

- PROVA POR CATEGORIA -

→ ELITE - MAS | FEM

TIME CAP: 15'

00:00 - 08:00 PARTE A - For Time

3 Rounds of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

2 Rounds of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

09 Hang Power Clean

1 Round of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

09 Hang Power Clean

06 Shoulder to Overhead

Carga: 80/55kg

01 Handstand Walk = 5m unbroken + 5m unbroken

08:00 - 09:00 REST

09:00 - 15:00 PARTE B - For Load

A cada 2 minutos, por 6 minutos:

10 Fat Bar Ground to Overhead

01 RM Snatch

Fat Bar: 57/37kg

Snatch pré-carregado: 80/55kg

→ MASTER 40-44 - MAS | FEM

TIME CAP: 15'

00:00 - 08:00 PARTE A - For Time

3 Rounds of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

2 Rounds of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

09 Hang Power Clean

1 Round of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

09 Hang Power Clean

06 Shoulder to Overhead

Carga: 80/45kg

01 Handstand Walk:

MAS: 5m unbroken + 5m unbroken

FEM: 5m unbroken

08:00 - 09:00 REST

09:00 - 15:00 PARTE B - For Load

A cada 2 minutos, por 6 minutos:

10/08 Fat Bar Ground to Overhead

01 RM Snatch

Fat Bar: 57/37kg

Snatch pré-carregado: 80/45kg

→ MASTER 35-39 - MAS | FEM

TIME CAP: 15'

00:00 - 08:00 PARTE A - For Time

3 Rounds of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

2 Rounds of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

09 Hang Power Clean

1 Round of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

09 Hang Power Clean

06 Shoulder to Overhead

Carga: 80/55kg

01 Handstand Walk = 5m unbroken + 5m unbroken

08:00 - 09:00 REST

09:00 - 15:00 PARTE B - For Load

A cada 2 minutos, por 6 minutos:

10 Fat Bar Ground to Overhead

01 RM Snatch

Fat Bar: 57/37kg

Snatch pré-carregado: 80/55kg

→ MASTER 45-49 - MAS

TIME CAP: 15'

00:00 - 08:00 PARTE A - For Time

3 Rounds of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

2 Rounds of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

09 Hang Power Clean

1 Round of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

09 Hang Power Clean

06 Shoulder to Overhead

Carga: 70kg

01 Handstand Walk: 5m unbroken

08:00 - 09:00 REST

09:00 - 15:00 PARTE B - For Load

A cada 2 minutos, por 6 minutos:

08 Fat Bar Ground to Overhead

01 RM Snatch

Fat Bar: 57kg

Snatch pré-carregado: 70kg

→ MASTER 45-49 - FEM

TIME CAP: 15'

00:00 - 08:00 PARTE A - For Time

1 Round of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

1 Round of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

09 Hang Power Clean

1 Round of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

09 Hang Power Clean

06 Shoulder to Overhead

Carga: 40kg

01 Handstand Walk: 5m + 5m (not unbroken)

08:00 - 09:00 REST

09:00 - 15:00 PARTE B - For Load

A cada 2 minutos, por 6 minutos:

08 Fat Bar Ground to Overhead

01 RM Snatch

Fat Bar: 37kg

Snatch pré-carregado: 40kg

→ TEEN - FEM

TIME CAP: 15'

00:00 - 08:00 PARTE A - For Time

3 Rounds of

03 Wall Walk

12 Deadlift

2 Rounds of

03 Wall Walk

12 Deadlift

09 Hang Power Clean

1 Round of

03 Wall Walk

12 Deadlift

09 Hang Power Clean

06 Shoulder to Overhead

Carga: 45kg

08:00 - 09:00 REST

09:00 - 15:00 PARTE B - For Load

A cada 2 minutos, por 6 minutos:

08 Fat Bar Ground to Overhead

01 RM Snatch

Fat Bar: 37kg

Snatch pré-carregado: 45kg

→ MASTER 50-54 - MAS

TIME CAP: 15'

00:00 - 08:00 PARTE A - For Time

1 Round of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

1 Round of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

09 Hang Power Clean

1 Round of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

09 Hang Power Clean

06 Shoulder to Overhead

Carga: 60kg

01 Handstand Walk: 5m + 5m (not unbroken)

08:00 - 09:00 REST

09:00 - 15:00 PARTE B - For Load

A cada 2 minutos, por 6 minutos:

08 Fat Bar Ground to Overhead

01 RM Snatch

Fat Bar: 57kg

Snatch pré-carregado: 60kg

→ TEEN 16-17 - MAS

TIME CAP: 15'

00:00 - 08:00 PARTE A - For Time

3 Rounds of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

2 Rounds of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

09 Hang Power Clean

1 Round of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

09 Hang Power Clean

06 Shoulder to Overhead

Carga: 70kg

01 Handstand Walk: 5m unbroken

08:00 - 09:00 REST

09:00 - 15:00 PARTE B - For Load

A cada 2 minutos, por 6 minutos:

08 Fat Bar Ground to Overhead

01 RM Snatch

Fat Bar: 57kg

Snatch pré-carregado: 70kg



GRINDER

S U P E R S E L E T I V A S T C B 2 0 2 4

→ TEEN SUB 15 - MAS

TIME CAP: 15'

00:00 - 08:00 PARTE A - For Time

3 Rounds of

03 Wall Walk

12 Deadlift

2 Rounds of

03 Wall Walk

12 Deadlift

09 Hang Power Clean

1 Round of

03 Wall Walk

12 Deadlift

09 Hang Power Clean

06 Shoulder to Overhead

Carga: 60kg

08:00 - 09:00 REST

09:00 - 15:00 PARTE B - For Load

A cada 2 minutos, por 6 minutos:

08 Fat Bar Ground to Overhead

01 RM Snatch

Fat Bar: 37kg

Snatch pré-carregado: 60kg

→ MASTER 50+ - FEM

TIME CAP: 15'

00:00 - 08:00 PARTE A - For Time

1 Round of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

1 Round of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

09 Hang Power Clean

1 Round of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

09 Hang Power Clean

06 Shoulder to Overhead

Carga: 40kg

01 Handstand Walk: 5m + 5m (not unbroken)

08:00 - 09:00 REST

09:00 - 15:00 PARTE B - For Load

A cada 2 minutos, por 6 minutos:

08 Fat Bar Ground to Overhead

01 RM Snatch

Fat Bar: 32kg

Snatch pré-carregado: 40kg

→ MASTER 55+ - MAS

TIME CAP: 15'

00:00 - 08:00 PARTE A - For Time

1 Round of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

1 Round of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

09 Hang Power Clean

1 Round of

01 Handstand Walk

12 Deadlift

09 Hang Power Clean

06 Shoulder to Overhead

Carga: 60kg

01 Handstand Walk: 5m + 5m (not unbroken)

08:00 - 09:00 REST

09:00 - 15:00 PARTE B - For Load

A cada 2 minutos, por 6 minutos:

08 Fat Bar Ground to Overhead

01 RM Snatch

Fat Bar: 47kg

Snatch pré-carregado: 60kg