

SELETIVA 24.3

→ TIME CAP: 18'

00:00 - 09:00 PARTE A - For Time

- 01 Handstand Walk - M1
- 01 Handstand Walk - F1
- 30 Synchro Toes to Bar - M1F1
- 01 Handstand Walk - M2
- 01 Handstand Walk - F2
- 20 Synchro Toes to Bar - M2F2
- 01 Handstand Walk - M1
- 01 Handstand Walk - F1
- 02 Synchro Round DT - M1F1
- 01 Handstand Walk - M2
- 01 Handstand Walk - F2
- Máximo de Synchro Round DT - M2F2

Carga: 80/55kg

01 Handstand Walk = 5m Unbroken + 5m Unbroken

01 Round DT = 12 Deadlift + 9 Hang Power Clean + 6 Shoulder to Overhead

09:00 - 10:00 REST

10:00 - 18:00 PARTE B - For Load

10:00 - 14:00 - F1F2 trabalham juntas

F1 encontre: 3RM Squat Snatch

F2 encontre: 1RM Power Snatch

14:00 - 18:00 - M1M2 trabalham juntos

M1 encontre: 3RM Squat Snatch

M2 encontre: 1RM Power Snatch

Barra pré-carregada: 80/55kg

Único conjunto de anilha para todo o time: 25/20/15/10/5/2/1/0,5kg

RESULTADO:

- Será a quantidade de repetições válidas realizadas a partir do minuto zero da prova, até que o cronômetro marque nove minutos.

- Cada trecho de 10m de Handstand Walk equivale a 1 ponto.

- Não haverá critério de desempate para essa prova.

→ PARTE B:

- Será a soma da carga mais alta válida, levantada por cada um dos quatro atletas.

- Anilhas colocadas na barra em apenas um dos lados, 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 09:00 - PARTE A

- Durante essa prova a equipe trabalhará em duas duplas fixas, formada por um homem e uma mulher.

- Todos os atletas iniciam essa prova tocando a plataforma de Handstand Push-up que estará no final de sua raia, podendo estar com os olhos voltados para o centro da arena. E até que lhe seja dado o comando de cruzar a linha de chegada, esse será o local de troca dos atletas.

- Ao som da buzina o primeiro homem deve percorrer seu trajeto de 5m unbroken de Handstand Walk na ida, mais 5m unbroken na volta. Na sequência a primeira mulher deve trocar

com ele e fazer o mesmo trajeto, e ao final ambos devem executar 30 Synchro Toes to Bar e retornar a área de troca.

- Com isso o segundo homem deve percorrer seu trajeto de 5m unbroken de Handstand Walk na ida, mais 5m unbroken na volta. Na sequência a segunda mulher deve trocar com ele e fazer o mesmo trajeto, e ao final ambos devem executar 20 Synchro Toes to Bar e retornar a área de troca.

- Após isso o primeiro homem deve retornar e percorrer o mesmo trajeto de 5m unbroken de Handstand Walk na ida, mais 5m unbroken na volta. Na sequência a primeira mulher deve trocar com ele e fazer também o mesmo trajeto, e ao final ambos devem avançar para a barra de LPO e realizar 02 Synchro Round DT. Finalizando os dois rounds, ambos devem cruzar a linha de chegada, liberando a segunda dupla para entrar na arena.

- Dessa maneira o segundo homem deve percorrer mais uma vez o trajeto de 5m unbroken de Handstand Walk na ida, mais 5m unbroken na volta. Na sequência a segunda mulher deve trocar com ele e também executar o mesmo trajeto, e ao final ambos devem avançar a barra de LPO e no tempo restante da prova realizar o máximo de repetições em rounds de DT.

→ De 09:00 a 10:00 - REST

- Durante o tempo de descanso os homens devem aguardar na área de transição, que será na área anteriormente utilizada para o Handstand Walk, e as atletas femininas devem se posicionar na plataforma de LPO, ambas de costas para a barra.

- Essa será a posição inicial para a parte B da prova, e deverá ser atingida obrigatoriamente por todas as atletas, independente da Parte B já ter iniciado.

→ De 10:00 a 18:00 - PARTE B

- Entre os minutos 10 e 14, as atletas femininas devem trabalhar juntas para encontrar, em quantas tentativas julgarem necessárias 3RM de Squat Snatch para a atleta 01 e 1RM de Power Snatch para a atleta 02.

- Apenas as mulheres trabalham na montagem e desmontagem da barra.

- As atletas podem revezar livremente durante as tentativas para encontrarem sua carga máxima.

- O peso da barra pode subir e descer livremente.

- Usar a barra de 15kg é obrigatório.

- As atletas devem concluir a montagem da barra colocando as presilhas para prender as anilhas. Anilhas colocadas por fora das presilhas, e barras montadas sem o uso das presilhas em ambos os lados, serão desconsideradas.

- Todos os movimentos devem ser concluídos antes que a buzina seja acionada.

- Entre os minutos 14 e 18, os atletas masculinos devem trabalhar juntos para encontrar, em quantas tentativas julgarem necessárias 3RM de Squat Snatch para o atleta 01 e 1RM de Power Snatch para o atleta 02.

- Apenas os homens trabalham na montagem e desmontagem da barra.

- Os atletas podem revezar livremente durante as tentativas para encontrarem sua carga máxima.

- O peso da barra pode subir e descer livremente.

- Usar a barra de 20kg é obrigatório.

- Os atletas devem concluir a montagem da barra colocando as presilhas para prender as anilhas. Anilhas colocadas por fora das presilhas, e barras montadas sem o uso das presilhas em ambos os lados, serão desconsideradas.

- Todos os movimentos devem ser concluídos antes que a buzina seja acionada.

- 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.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► SYNCHRO TOES TO BAR



- Movimento começa com os atletas suspensos na barra, com os braços totalmente estendidos e os pés fora do chão.
- 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 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 ou grip de ginástica em contato com a barra durante o movimento.



- Os braços devem permanecer estendidos durante a repetição e o bouncing (acelero deliberado da barra entre repetições) não é permitido.
- O sincronismo será cobrado quando os quadris e joelhos dos dois atletas atingirem a extensão total simultaneamente, com a cabeça e os ombros dos atletas atrás da barra. Após atingir esse padrão, a repetição será contada.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► SYNCHRO 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 dos atletas precisa obrigatoriamente passar por uma extensão completa entre repetições.



- Hang Muscle Clean e Hang Split Clean também são considerados válidos.
- Hang Squat Clean não será considerado um movimento válido.
- O sincronismo será cobrado quando os quadris e joelhos dos dois atletas atingirem a extensão total e a barra estiver apoiada na posição de front rack. Após atingir esse padrão, a repetição será contada.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► SYNCHRO 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 simultaneamente pelos atletas, com os pés paralelos.

- O sincronismo será cobrado quando a barra estiver acima da cabeça, com joelhos e quadril de ambos os atletas em completa extensão, e os ombros e braços estiverem estendidos e alinhados com o corpo. Após atingir esse padrão, a repetição será contada.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► POWER SNATCH



- Cada repetição começa com a barra no chão.
- Muscle, Power e Split Snatch são movimentos válidos.
- Hang e Squat Snatch não são considerados movimentos válidos.

- A repetição é contada quando os quadris, joelhos e braços do atleta estão estendidos e alinhados.
- Na posição final, a barra deve ficar acima do meio do corpo, ou ligeiramente atrás, quando vista em diagonal.
- Se a barra for solta por trás do corpo do atleta após uma repetição validada, ela será automaticamente desconsiderada.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► SQUAT SNATCH



- Cada repetição começa com a barra no chão.
- Apenas Squat Snatch é permitido.
- Hang, power e split snatch não são considerados movimentos válidos.
- Na parte inferior do movimento, a dobra do quadril do atleta deve estar claramente abaixo da parte superior dos joelhos.

- A repetição é contada quando os quadris, joelhos e braços do atleta estão estendidos e alinhados.
- Na posição final, a barra deve ficar acima do meio do corpo, ou ligeiramente atrás, quando vista em diagonal.
- Tocar o joelho no chão durante a repetição será considerado um NO REP.
- Se a barra for solta por trás do corpo do atleta após uma repetição validada, ela será automaticamente desconsiderada.

IMPORTANTE:

- Durante o tempo para encontrar o RM, os atletas podem se revezar para suas tentativas. Cada atleta será guiado por um judge, onde cobrará do primeiro atleta sempre 3RM de Squat Snatch e do segundo atleta sempre 1RM de Power Snatch.