

## SELETIVA 24.2

→ TIME CAP: 15'

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

5 Rounds

20 \* 18 \* 16 \* 12 \* 8 \*

Fat Bar Front Squat

(\* ) Unbroken complex:

02 Bar Muscle-Up

04 Chest to bar

06 Toes to Bar

Carga: 57/37kg

### 09:00 - 10:00 REST

### 10:00 - 15:00 - PARTE B - For Time

12m Back Rack Fat Bar Lunge

18 Strict Handstand Push-up

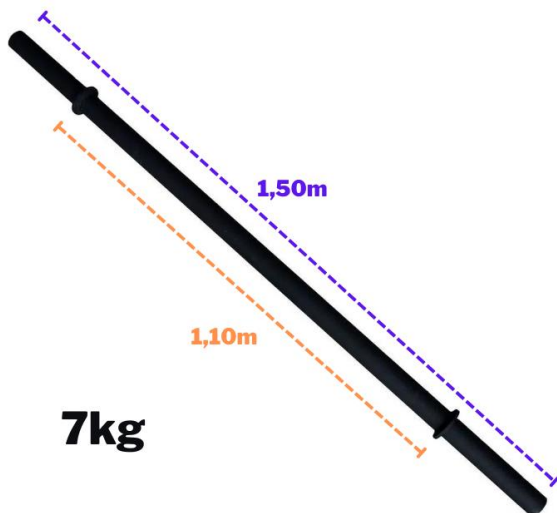
12m Front Rack Fat Bar Lunge

18 Strict Handstand Push-up

12m Overhead Fat Bar Lunge

Carga: 57/37kg

## # 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, após a linha de chegada demarcada.
- 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 movimento do complex ginástico será contado como uma repetição. Portanto, se a buzina soar e o atleta estiver no meio de uma sequência do complex, todo movimento validado antes da buzina soar será contabilizado para seu resultado.
- 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:

- Tempo do For Time iniciado no minuto dez.
- O tempo será marcado após o primeiro pé completo do atleta tocar o solo, após a linha de chegada demarcada.
- Para atletas que não finalizarem a prova, cada repetição (\*) não executada será transformada em 1 segundo, e será acrescida ao tempo total da parte B.

### (\* ) Importante:

- Toda sequência de 12m de Fat Bar Lunge 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.

### **# FLOW DA PROVA:**

Essa prova possui duas partes e dois resultados distintos.

#### **→ De 00:00 a 09:00 - PARTE A:**

- Os atletas iniciam a prova com uma de suas mãos tocando a placa de Handstand Push-up, podendo estar direcionados para sua Fat Bar.
- Ao som da buzina, o atleta deve executar uma sequência de 5 rounds, onde deverá intercalar movimentos de Fat Bar Front Squat, em uma escada decrescente (20, 18, 16, 12 e 8), com apenas uma sequência unbroken de um complex com movimentos ginásticos, pendurados na barra.
- Descer da barra até que todas as repetições do complex sejam consideradas válidas fará com que toda sequência seja zerada e precise ser reiniciada.
- Ter um movimento invalidado por NO REP durante a sequência de repetições, não impede que uma nova tentativa seja feita, desde que todos os demais critérios sejam obedecidos.
- Ao final de cada sequência de Fat Bar Front Squat, o atleta deve avançar com sua barra em aproximadamente 3m, conforme orientação de seu judge.
- Essa prova finaliza com o atleta executando sua última sequência válida do complex ginástico, e cruzando com o primeiro pé inteiro após a linha de chegada, ou quando o tempo total da prova for atingido.

#### **→ De 09:00 a 10:00 - REST**

- Durante o tempo de descanso o atleta deve se posicionar em cima do número de sua raia, atrás da linha demarcada no chão.
- Essa será a posição inicial para a parte B da prova, e deverá ser atingida obrigatoriamente por todos os atletas. Caso não esteja atrás da linha demarcada antes do soar da buzina, o atleta deverá retornar e marcar claramente com ambos os pés nessa área, antes de iniciar a segunda parte de sua prova.
- Queimar a largada fará com que o atleta tenha uma punição de 10 segundos adicionados ao seu tempo de prova, ou 03 repetições retiradas (para o caso de atletas que não finalizarem).

#### **→ De 10:00 a 15:00 - PARTE B:**

- Os atletas iniciam a prova posicionados sobre o seu número de raia, com os pés atrás da linha demarcada no chão.
- Ao som da buzina o atleta deve avançar e realizar sua série unbroken de 12m de Back Rack Fat Bar Lunge, depois 12m de unbroken Front Rack Fat Bar Lunge e por último 12m unbroken de Overhead Fat Bar Lunge, sempre intercalando com uma sequência de 18 Strict Handstand Push-up.
- Essa prova finaliza com o atleta executando sua última repetição válida de Overhead Fat Bar Lunge, e cruzando com o primeiro pé inteiro após a linha de chegada, ou quando o tempo total da prova for atingido.
- Toda sequência de Fat Bar Lunge deve ser feita de maneira unbroken, não cabendo pontuação por completar qualquer metragem menor que 12m.
- Descansar durante qualquer sequência de Fat Bar Lunge é permitido, desde que a barra não vá para o chão (para o movimento de Overhead Fat Bar Lunge, pode-se pausar e descansar com a Fat Bar nas costas, por exemplo, desde que não haja nenhum avanço).
- Em qualquer momento, soltar a barra por trás das costas fará com que a sequência de Fat Bar Lunge se torne inválida e precise ser reiniciada. Se acontecer após o soar da buzina, a repetição será desconsiderada.

## - GUIA DE PADRÕES DE MOVIMENTO -

### PADRÕES DE MOVIMENTO ► FAT BAR FRONT SQUAT



- Cada repetição deve começar com a barra no chão.
- A barra deve permanecer na posição frontal do rack.
- Obrigatório que as duas mãos estejam em contato com a barra em todo o movimento, mesmo que cruzadas na barra.
- A dobra do quadril do atleta deve estar claramente abaixo da parte superior dos joelhos, na parte inferior do movimento.



- A repetição é creditada quando os quadris e joelhos do atleta atingem a extensão total enquanto a barra está apoiada na posição de front rack.
- Um squat clean para iniciar o movimento é permitido como repetição válida, mas não obrigatório.

### PADRÕES DE MOVIMENTO ► BAR MUSCLE-UP



- O atleta deve iniciar cada repetição com os braços 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 do pé do atleta pode subir acima da parte mais baixa da barra durante o kipping.
- O atleta deve passar claramente por uma porção de DIP antes de finalizar o movimento sobre a barra.



- 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.
- Apenas as mãos, e nenhuma outra parte do braço, podem tocar na barra durante a repetição.
- Remover as mãos na posição de apoio não é permitido.
- No lockout, apenas os braços podem suportar o peso do atleta.

**PADRÕES DE MOVIMENTO ► CHEST TO BAR**



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



- A repetição é contada quando o peito do atleta entra CLARAMENTE em contato com a barra na clavícula ou abaixo dela.

**PADRÕES DE MOVIMENTO ► TOES TO BAR**



- Após a finalização do Chest to Bar, o atleta deve 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 entram em contato com a barra ao mesmo tempo, entre as mãos do atleta.
- Qualquer parte dos pés podem entrar em contato com a barra.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► **FAT BAR LUNGE**

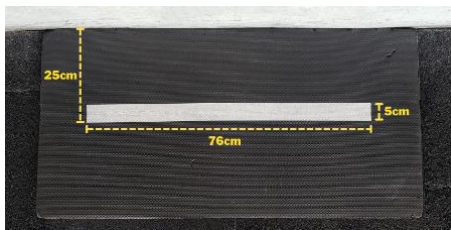


- Cada trajeto de Lunge deve iniciar com a barra na posição apropriada conforme indicado no descritivo da prova, com pés juntos e atrás da linha demarcada no chão, e quadril e pernas estendidos.
- Primeiro trecho na posição de Back Rack, segundo trecho em Front Rack e o último trecho em Overhead Position.
- 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.



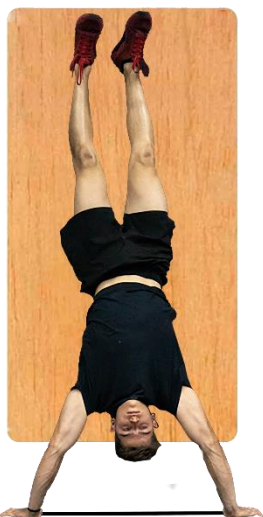
- Em cada avanço o joelho de trás deve fazer claramente contato com o solo, antes de retornar a extensão completa do quadril e das pernas.
- É obrigatório uma alternância de pernas entre avanços.
- Não é necessário parar com os dois pés juntos no topo de cada repetição, mas ambas as pernas devem estar totalmente estendidas se o atleta decidir dar um passo sem que haja pausa.
- A repetição será contada quando o atleta cruzar claramente a linha demarcada de 12m com ambas as pernas totalmente estendidas.
- 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.

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 5cm de espessura.

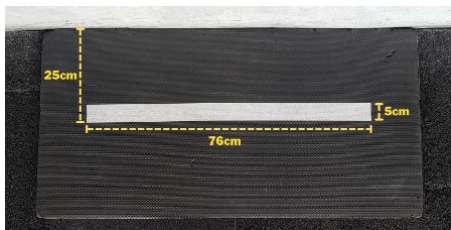
- Durante o movimento, ambas as mãos devem permanecer na linha de fita designada. Se uma ou ambas as mãos não tocarem a linha da fita em algum momento, a repetição não será contada, e o atleta precisará começar novamente da posição de bloqueio.
- Qualquer parte das mãos do atleta pode tocar a linha (dedos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



- 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. Apenas os pés podem fazer contato com a parede.
- Kipping não é permitido durante a execução do movimento.

- Na parte inferior, a cabeça do atleta deve claramente fazer contato com o solo.
- Qualquer repetição que receba auxílio dos quadris ou pernas para execução não será contabilizada.
- Somente os calcanhares podem tocar a parede durante a repetição.
- Os pés não podem ser mais largos do que a largura da plataforma designada na arena para o movimento, 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. O corpo inteiro do atleta precisa estar alinhado para que o movimento seja validado.

## 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 5cm de espessura.



• 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 nenhum momento, a repetição não será contada, e o atleta precisará começar novamente da posição de bloqueio.  
• Qualquer parte das mãos do atleta pode estar tocando a linha (dedos OK).



• 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.



• Na parte inferior, a cabeça do atleta deve claramente fazer contato com o solo.  
• 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 da plataforma designada na arena para o movimento, em nenhum ponto.  
• Cada repetição é contada quando o atleta retorna à posição de bloqueio com os calcanhares na parede, com braços, quadril e pernas totalmente estendidos, com ombros alinhados com o corpo. O corpo inteiro do atleta precisa estar alinhado para que o movimento seja validado.

## - PROVA POR CATEGORIA -

### → ELITE - MAS | FEM

# TIME CAP: 15'

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

5 Rounds

20 \* 18 \* 16 \* 12 \* 8 \*

Fat Bar Front Squat

(\*) Unbroken complex:

02 Bar Muscle-Up

04 Chest to bar

06 Toes to Bar

Carga: 57/37kg

**09:00 - 10:00 REST**

**10:00 - 15:00 - PARTE B - For Time**

12m Back Rack Fat Bar Lunge

18 Strict Handstand Push-up

12m Front Rack Fat Bar Lunge

18 Strict Handstand Push-up

12m Overhead Fat Bar Lunge

Carga: 57/37kg

### → MASTER 35-39 - MAS | FEM

# TIME CAP: 15'

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

5 Rounds

20 \* 18 \* 16 \* 12 \* 8 \*

Fat Bar Front Squat

(\*) Unbroken complex:

02 Bar Muscle-Up

04 Chest to bar

06 Toes to Bar

Carga: 57/37kg

**09:00 - 10:00 REST**

**10:00 - 15:00 - PARTE B - For Time**

12m Back Rack Fat Bar Lunge

18 Strict Handstand Push-up

12m Front Rack Fat Bar Lunge

18 Strict Handstand Push-up

12m Overhead Fat Bar Lunge

Carga: 57/37kg

### → MASTER 40-44 - MAS | FEM

# TIME CAP: 15'

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

5 Rounds

20 \* 18 \* 16 \* 12 \* 8 \*

Fat Bar Front Squat

(\*) MAS: Unbroken complex /

FEM: Not Unbroken complex:

02 Bar Muscle-Up

04 Chest to bar

06 Toes to Bar

Carga: 57/37kg

**09:00 - 10:00 REST**

**10:00 - 15:00 - PARTE B - For Time**

12m Back Rack Fat Bar Lunge

18 Strict Handstand Push-up

12m Front Rack Fat Bar Lunge

18 Strict Handstand Push-up

12m Overhead Fat Bar Lunge

Carga: 57/37kg

### → MASTER 45-49 - MAS | FEM

# TIME CAP: 15'

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

5 Rounds

20 \* 18 \* 16 \* 12 \* 8 \*

Fat Bar Front Squat

(\*) Not Unbroken complex:

02 Bar Muscle-Up

04 Chest to bar

06 Toes to Bar

Carga: 57/37kg

**09:00 - 10:00 REST**

**10:00 - 15:00 - PARTE B - For Time**

12m Back Rack Fat Bar Lunge

18 Strict Handstand Push-up

12m Front Rack Fat Bar Lunge

18 Strict Handstand Push-up / Handstand Push-up

12m Overhead Fat Bar Lunge

Carga: 57/37kg



→ **MASTER 50-54 - MAS**

# TIME CAP: 15'

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

5 Rounds

20 \* 18 \* 16 \* 12 \* 8 \*

Fat Bar Front Squat

(\*) Not Unbroken complex:

02 Bar Muscle-Up

04 Chest to bar

06 Toes to Bar

Carga: 57kg

**09:00 - 10:00 REST**

**10:00 - 15:00 - PARTE B - For Time**

12m Back Rack Fat Bar Lunge

18 Strict Handstand Push-up

12m Front Rack Fat Bar Lunge

18 Handstand Push-up

12m Overhead Fat Bar Lunge

Carga: 57kg

→ **TEEN - FEM**

# TIME CAP: 15'

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

20 Fat Bar Front Squat

09 Toes to Bar

18 Fat Bar Front Squat

07 Toes to Bar

16 Fat Bar Front Squat

05 Chest to Bar

12 Fat Bar Front Squat

03 Chest to Bar

08 Fat Bar Front Squat

01 Bar Muscle-up

Carga: 27kg

**09:00 - 10:00 REST**

**10:00 - 15:00 - PARTE B - For Time**

12m Back Rack Fat Bar Lunge

18 Handstand Push-up

12m Front Rack Fat Bar Lunge

18 Handstand Push-up

12m Overhead Fat Bar Lunge

Carga: 27kg

→ **TEEN 16-17 - MAS**

# TIME CAP: 15'

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

5 Rounds

20 \* 18 \* 16 \* 12 \* 8 \*

Fat Bar Front Squat

(\*) Unbroken complex:

02 Bar Muscle-Up

04 Chest to bar

06 Toes to Bar

Carga: 57kg

**09:00 - 10:00 REST**

**10:00 - 15:00 - PARTE B - For Time**

12m Back Rack Fat Bar Lunge

18 Strict Handstand Push-up

12m Front Rack Fat Bar Lunge

18 Strict Handstand Push-up

12m Overhead Fat Bar Lunge

Carga: 57kg

→ **TEEN SUB 15 - MAS**

# TIME CAP: 15'

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

20 Fat Bar Front Squat

09 Toes to Bar

18 Fat Bar Front Squat

07 Toes to Bar

16 Fat Bar Front Squat

05 Chest to Bar

12 Fat Bar Front Squat

03 Chest to Bar

08 Fat Bar Front Squat

01 Bar Muscle-up

Carga: 37kg

**09:00 - 10:00 REST**

**10:00 - 15:00 - PARTE B - For Time**

12m Back Rack Fat Bar Lunge

18 Abmat Handstand Push-up

12m Front Rack Fat Bar Lunge

18 Abmat Handstand Push-up

12m Overhead Fat Bar Lunge

Carga: 37kg

→ MASTER 50+ - FEM

# TIME CAP: 15'

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

5 Rounds

20 \* 18 \* 16 \* 12 \* 8 \*

Fat Bar Front Squat

(\*) Not Unbroken complex:

01 Bar Muscle-Up

03 Chest to bar

05 Toes to Bar

Carga: 32kg

**09:00 - 10:00 REST**

**10:00 - 15:00 - PARTE B - For Time**

12m Back Rack Fat Bar Lunge

18 Handstand Push-up

12m Front Rack Fat Bar Lunge

18 Handstand Push-up

12m Overhead Fat Bar Lunge

Carga: 32kg

→ MASTER 55+ - MAS

# TIME CAP: 15'

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

5 Rounds

20 \* 18 \* 16 \* 12 \* 8 \*

Fat Bar Front Squat

(\*) Not Unbroken complex:

01 Bar Muscle-Up

03 Chest to bar

05 Toes to Bar

Carga: 47kg

**09:00 - 10:00 REST**

**10:00 - 15:00 - PARTE B - For Time**

12m Back Rack Fat Bar Lunge

18 Handstand Push-up

12m Front Rack Fat Bar Lunge

18 Handstand Push-up

12m Overhead Fat Bar Lunge

Carga: 47kg