

SELETIVA 24.4

→ TIME CAP: 05'

00:00 - 05:00

For Time

12/9 Ring Muscle-up

18 Step Over the Box with Single Kettlebell

24 Facing Burpee Box Jump Over

Caixa: 24/20"

Kettlebell: 20/16kg

RESULTADO:

- 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 prova.
- 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:

- Os atletas iniciam a prova com uma de suas mãos tocando a placa de handstand push-up, podendo estar direcionados para suas argolas.
- Ao soar da buzina, o atleta deve executar uma sequência de 12 Ring Muscle-up para os homens e 09 para as mulheres, em seguida 18 movimentos de Step Over the Box carregando um Kettlebell em suspensão, e finalizar a prova com 24 movimentos de Facing Burpee Box Jump Over e correr para a linha de chegada.
- Todos os movimentos de Step Over the Box with Single Kettlebell serão realizados em uma mesma estação. Mas na sequência o atleta deve deixar seu kettlebell no chão, e avançar a caixa para dar início aos seus Facing Burpee Box Jump Over.
- A caixa será evoluída a cada 08 repetições válidas de Facing Burpee Box Jump Over, conforme orientação de seu judge.
- Essa prova finaliza com o atleta executando sua última repetição válida e cruzando com o primeiro pé inteiro após a linha de chegada, ou quando o tempo total da prova for atingido.

- GUIA DE PADRÕES DE MOVIMENTO -

PADRÕES DE MOVIMENTO ► RING MUSCLE-UP



- Os atletas devem iniciar cada repetição pendurados nas argolas com os braços totalmente estendidos e os pés fora do chão.
- Kipping e strict Ring Muscle-up são permitidos. Entrada pela frente das argolas não é permitido.
- Durante o balanço para movimentos consecutivos, é necessária uma mudança de direção dos pés abaixo das argolas.
- Nenhuma parte dos pés pode subir acima da parte inferior das argolas durante o balanço.
- O atleta deve passar por alguma parte de DIP antes de atingir a extensão completa.
- A repetição será validada quando o atleta estiver com os cotovelos estendidos e com os ombros acima ou à frente da linha das argolas.
- Fazer a finalização do movimento enquanto empurra para trás ou cai das argolas será considerado NO REP.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► TOES TO RING



- O movimento começa com o atleta suspenso nas argolas, com os braços totalmente estendidos e os pés fora do chão.
- No início de cada movimento os calcanhares devem passar atrás da linha vertical das argolas.

- A repetição é validada quando ambos os pés do atleta entram em contato com as argolas, em qualquer parte delas.
- Qualquer parte dos pés podem entrar em contato com as argolas.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► STEP OVER THE BOX WITH SINGLE KETTLEBELL



- Cada repetição começa com ambos os pés tocando o chão.
- O Kettlebell deve ser mantido na posição suspensa, por apenas uma das mãos, sem apoio em nenhuma parte do corpo, em nenhuma fase do movimento.
- Os atletas NÃO podem usar strap ou grip de ginástica em contato com o Kettlebell durante o movimento.
- Durante o movimento, somente os pés podem entrar em contato com a caixa. Tocor qualquer outra parte será considerado NO REP.



- O atleta deve passar por cima da caixa tocando os dois pés nela, e descer no lado oposto para que a repetição seja considerada.
- Pular da caixa para chegar ao outro lado será considerado NO REP.
- A repetição será contada quando ambos os pés tocarem o lado oposto da caixa.
- Durante a passagem sobre a caixa, os pés não podem sair pelas laterais. Apenas no sentido exatamente oposto ao início do movimento.
- Não há necessidade de estender o corpo sobre a caixa ou de alternar as pernas que iniciam o movimento.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► FACING BURPEE BOX JUMP OVER



- O burpee box jump over começa com o atleta de frente para a caixa tocando o peito e as coxas no chão e termina com o atleta saltando por cima da caixa e aterrissando no lado oposto.
- Para descer e subir do burpee, o atleta pode saltar ou escalar da posição de flexão.
- Não é necessária uma decolagem ou aterrissagem com pés juntos. Mas o atleta deve deixar clara uma fase aérea (quando em algum momento da decolagem, ambos os pés estão no ar). Apenas os pés do atleta podem ter contato com a caixa.



- Após pousar na caixa, o atleta poderá pular ou dar um passo para o outro lado.
- Alternativamente, o atleta pode saltar completamente por cima da caixa.
- Se saltar por cima da caixa, os pés devem passar por cima dela, e não ao redor. E nesse caso o atleta fica obrigado a fazer uma aterrissagem com os dois pés juntos.
- Não há necessidade de ficar em pé enquanto estiver em cima da caixa.
- Cada repetição é contada quando o atleta cai no chão do lado oposto da caixa. A partir daí, pode-se começar a próxima repetição.

- PROVA POR CATEGORIA -

→ ELITE - MAS | FEM

TIME CAP: 05'

00:00 - 05:00

For Time

12/9 Ring Muscle-up

18 Step Over the Box with Single Kettlebell

24 Facing Burpee Box Jump Over

Caixa: 24/20"

Kettlebell: 20/16kg

→ TEEN - FEM

TIME CAP: 05'

00:00 - 05:00

For Time

03 Ring Muscle-up

18 Step Over the Box with Single Kettlebell

24 Facing Burpee Box Jump Over

Caixa: 20"

Kettlebell: 16kg

→ MASTER 35-39 - MAS | FEM

TIME CAP: 05'

00:00 - 05:00

For Time

12/9 Ring Muscle-up

18 Step Over the Box with Single Kettlebell

24 Facing Burpee Box Jump Over

Caixa: 24/20"

Kettlebell: 20/16kg

→ TEEN 16-17 - MAS

TIME CAP: 05'

00:00 - 05:00

For Time

12 Ring Muscle-up

18 Step Over the Box with Single Kettlebell

24 Facing Burpee Box Jump Over

Caixa: 24"

Kettlebell: 20kg

→ MASTER 40-44 - MAS | FEM

TIME CAP: 05'

00:00 - 05:00

For Time

12/9 Ring Muscle-up

18 Step Over the Box with Single Kettlebell

24 Facing Burpee Box Jump Over

Caixa: 24/20"

Kettlebell: 20/16kg

→ TEEN SUB 15 - MAS

TIME CAP: 05'

00:00 - 05:00

For Time

24 Toes to Ring

18 Step Over the Box with Single Kettlebell

24 Facing Burpee Box Jump Over

Caixa: 24"

Kettlebell: 20kg

→ MASTER 45-49 - MAS | FEM

TIME CAP: 05'

00:00 - 05:00

For Time

12/6 Ring Muscle-up

18 Step Over the Box with Single Kettlebell

24 Facing Burpee Box Jump Over

Caixa: 24/20"

Kettlebell: 20/16kg

→ MASTER 50+ - FEM

TIME CAP: 05'

00:00 - 05:00

For Time

24 Toes to Ring

18 Step Over the Box with Single Kettlebell

24 Facing Burpee Box Jump Over

Caixa: 20"

Kettlebell: 16kg

→ MASTER 50-54 - MAS

TIME CAP: 05'

00:00 - 05:00

For Time

09 Ring Muscle-up

18 Step Over the Box with Single Kettlebell

24 Facing Burpee Box Jump Over

Caixa: 24"

Kettlebell: 20kg

→ MASTER 55+ - MAS

TIME CAP: 05'

00:00 - 05:00

For Time

24 Toes to Ring

18 Step Over the Box with Single Kettlebell

24 Facing Burpee Box Jump Over

Caixa: 24"

Kettlebell: 20kg