

SELETIVA 24.4

→ TIME CAP: 12'

00:00 - 12:00

For Time

- 15 Synchro Ring Muscle-up with Bar Muscle-up - M1F1
- 15 Fat Bar Ground to Overhead - M1
- 09 Fat Bar Ground to Overhead - F1
- 30 Alternating Box Jump - M1F1
- 30 Synchro Alternating Pistol - ALL ATHLETE
- 30 Alternating Box Jump - M2F2
- 09 Fat Bar Ground to Overhead - F2
- 15 Fat Bar Ground to Overhead - M2
- 15 Synchro Ring Muscle-up with Bar Muscle-up - M2F2

Caixa: 20"

Fat Bar: 47kg

RESULTADO:

- 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 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:

- Essa prova inicia com todos os atletas atrás da linha de largada/chegada, podendo estar com os olhos voltados para o centro da arena.
- Para essa prova, as duplas serão definidas de maneira mista, e permanecerão fixas até o final.
- Ao soar da buzina, a primeira dupla mista se direciona para o Rack, e executa de maneira sincronizada Ring Muscle-up e Bar Muscle-up, ficando a critério da dupla quem executa qual movimento, podendo inclusive haver troca durante a sequência proposta.
- Na sequência, o homem da dupla executa 15 repetições de Fat Bar Ground to Overhead, e depois a mulher executa 9 repetições do mesmo movimento.
- Depois eles se direcionam para a caixa e executam no estilo "I GO, YOU GO" 30 repetições de box jump, realizando as repetições um de frente para o outro e dividindo a mesma caixa.
- Em seguida os demais integrantes entram na arena e todos juntos executam 30 repetições de Pistol, de maneira alternada. Nessa fase, os atletas estarão dispostos todos de frente para seu árbitro, dispostos para a linha de chegada, e devem sempre utilizar a mesma perna para validar o movimento.
- Após finalizarem essa sequência a primeira dupla mista deixa a arena cruzando a linha de chegada, e a segunda dupla deve realizar as mesmas repetições, mas de maneira espelhada, finalizando, portanto, a prova com Ring Muscle-up e Bar Muscle-up de maneira sincronizada, e cruzando a linha de chegada.

- GUIA DE PADRÕES DE MOVIMENTO -

PADRÕES DE MOVIMENTO ► SYNCHRO RING MUSCLE-UP WITH BAR MUSCLE-UP

>> BAR MUSCLE-UP



- Um dos atletas deverá iniciar o movimento pendurado na barra 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 o atleta estiver com os cotovelos estendidos e com os ombros acima ou à frente da linha da barra.
- Para caracterizar o sincronismo, 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.

>> RING MUSCLE-UP



- Ao mesmo tempo, o segundo atleta deve iniciar cada repetição pendurado 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.
- Para caracterizar o sincronismo, 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.
- O sincronismo será cobrado quando ambos os atletas marcarem a finalização dos seus respectivos movimentos ao mesmo tempo.

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 ► ALTERNATING BOX JUMP



- Os atletas posicionam-se um em cada lado da caixa, um de frente para o outro, e iniciam o movimento com os pés no chão.
- Saltar na diagonal ou subir na caixa não é permitido.
- 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.
- Não é permitido usar as mãos para empurrar as pernas na finalização do movimento.
- A repetição será contada quando ambos os pés estiverem em cima da caixa, com joelho e quadris totalmente estendidos e alinhados com os ombros e a cabeça.
- Para descer da caixa, qualquer técnica será considerada válida.
- É necessário alternar os atletas em repetições válidas. Então no caso de receber um NO REP, esse mesmo atleta deve realizar um novo movimento até que tenha uma repetição válida e possa então alternar.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► SYNCHRO ALTERNATING PISTOL



- Cada repetição começa com os quadris e o joelho estendidos na perna de trabalho. Os quatro atletas devem usar sempre a mesma perna que trabalha.
- A perna que não trabalha deve ficar à frente do corpo, não podendo passar atrás do perfil do corpo dos atletas. Os atletas não podem descansar a perna que não está trabalhando na perna que está trabalhando ou usar as mãos/braços para empurrar a perna que está trabalhando.
- Os atletas podem segurar a perna que não está trabalhando.
- A dobra do quadril deve passar claramente abaixo da parte superior do joelho na perna de trabalho.



- Se qualquer parte do corpo do atleta que não seja o pé de trabalho tocar o chão antes do bloqueio, a repetição da equipe será invalidada, obrigando a todos que refaçam uma nova tentativa na mesma perna, até que tenham êxito com uma repetição válida.
- A repetição é contada quando o atleta atinge a extensão total do quadril e do joelho com a perna que está trabalhando, enquanto a perna que não está trabalhando está claramente fora do chão.
- Os atletas devem alternar as pernas após cada repetição válida.
- No caso de uma repetição não validada, o movimento deve ser repetido pela mesma perna até que se atinja uma repetição válida e se siga com a alternância da perna de trabalho.