

## ⇒ A PROVA:

	<b>13' For Time</b>		
	<b>ELITE   35-39</b> ♂ 50kg   ♀ 35kg	<b>40-44   TEEN</b> ♂ 45kg   ♀ 25kg	<b>45-49   50-54   55+</b> ♂ 40kg   ♀ 20kg
• 00:00 a 01:00, execute:	12 Bar Facing Burpee + o máximo de Thruster	11 Bar Facing Burpee + o máximo de Thruster	
• 01:00 a 02:00, execute:	11 Bar Facing Burpee + o máximo de Thruster	10 Bar Facing Burpee + o máximo de Thruster	
• 02:00 a 03:00, execute:	10 Bar Facing Burpee + o máximo de Thruster	09 Bar Facing Burpee + o máximo de Thruster	
• 03:00 a 04:00, execute:	09 Bar Facing Burpee + o máximo de Thruster	08 Bar Facing Burpee + o máximo de Thruster	
• 04:00 a 05:00, execute:	08 Bar Facing Burpee + o máximo de Thruster	07 Bar Facing Burpee + o máximo de Thruster	
• 05:00 a 06:00, execute:	07 Bar Facing Burpee + o máximo de Thruster	06 Bar Facing Burpee + o máximo de Thruster	
• 06:00 a 07:00, execute:	06 Bar Facing Burpee + o máximo de Thruster	05 Bar Facing Burpee + o máximo de Thruster	
• 07:00 a 08:00, execute:	05 Bar Facing Burpee + o máximo de Thruster	04 Bar Facing Burpee + o máximo de Thruster	
• 08:00 a 09:00, execute:	04 Bar Facing Burpee + o máximo de Thruster	03 Bar Facing Burpee + o máximo de Thruster	
• 09:00 a 10:00, execute:	03 Bar Facing Burpee + o máximo de Thruster	02 Bar Facing Burpee + o máximo de Thruster	
• 10:00 a 11:00, execute:	02 Bar Facing Burpee + o máximo de Thruster	01 Bar Facing Burpee + o máximo de Thruster	
• 11:00 a 12:00, execute:	01 Bar Facing Burpee + o máximo de Thruster	O máximo de Thruster	
• 12:00 a 13:00, execute:	O máximo de Thruster	O máximo de Thruster	

### ⇒ MATERIAL NECESSÁRIO:

- Barra Olímpica:
  - > Feminino: 15kg (35lb).
  - > Masculino: 20kg (45lb).
- Anilhas condizentes com a sua categoria.
- Par de presilhas.
- Fita adesiva para marcação.
- Tripé ou similar.
- Timer ou aplicativo que mostre um timer.

### ⇒ RESULTADO:

- Tempo do For Time iniciado no minuto zero do cronômetro. O tempo será marcado após o atleta finalizar sua última repetição de Thruster.
- Para atletas que não finalizarem a prova, cada repetição não realizada de Thruster será transformada em um segundo, e esse tempo será acrescido ao tempo final da prova. Repetições de Bar Facing Burpee não são consideradas para o resultado dessa prova.
- Não haverá critério de desempate para essa prova.

## ⇒ FLOW DA PROVA:

- Configure seu espaço de prova conforme a planta baixa disponibilizada neste documento, tendo obrigatoriamente uma linha reta de fita que corte/cruze perpendicularmente sua barra de Thruster durante toda a prova.
- Inicie a gravação fazendo a apresentação do atleta com nome completo, box representado, e categoria inscrita (basta apresentar um print da placa de apresentação disponível neste documento).
- Filme a montagem de sua barra antes do início da prova, deixando claro para a câmera o peso da barra e as anilhas utilizadas. Caso não exista a indicação do peso da barra, use uma balança para garantir o peso dela.
- Atletas inscritos nas categorias masculinas DEVEM fazer uso da barra de 20kg/45lb.
- Para barras montadas em libras, o peso mínimo aceitável será de 110lb (50kg), 99lb (45kg), 88lb (40kg), 77lb (35kg), 55lb (25kg), 45lb (20kg).
- Se sua barra estiver montada com anilhas menores que o tamanho padrão de 45cm, faça a montagem de duas barras. Uma com anilhas de tamanho padrão para o Bar Facing Burpee, e outra para a realização do Thruster.
- O atleta deve 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. As presilhas não podem ser incluídas no peso final da barra.

>> **EXCLUSIVO ELITE | MASTER 35-39:** Inicie a prova posicionado de costas para sua barra de Thruster (um pé em cada lado da fita no chão). Ao som de "3, 2, 1... VAI!", vire-se e inicie a primeira janela de 60 segundos dessa prova realizando 12 repetições de Bar Facing Burpee, e o máximo de repetições de Thruster. Quando o relógio marcar 01:00 inicie a segunda janela de 60 segundos, realizando agora 11 repetições de Bar Facing Burpee, e na sequência o máximo de repetições de Thrusters. Siga essa ordem diminuindo uma repetição de Bar Facing Burpee a cada janela de 60 segundos, até que na 13ª janela (quando o relógio marcar 12:00) execute apenas o máximo de repetições de Thruster.

>> **EXCLUSIVO MASTER 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55+ |**

**TEEN:** Inicie a prova posicionado de costas para sua barra de Thruster (um pé em cada lado da fita no chão). Ao som de "3, 2, 1... VAI!", vire-se e inicie a primeira janela de 60 segundos dessa prova realizando 11 repetições de Bar Facing Burpee, e o máximo de repetições de Thruster. Quando o relógio marcar 01:00 inicie a segunda janela de 60 segundos, realizando agora 10 repetições de Bar Facing Burpee, e na sequência o máximo de repetições de Thrusters. Siga essa ordem diminuindo uma repetição de Bar Facing Burpee a cada janela de 60 segundos, até que nas duas últimas janelas (quando o relógio marcar 11:00) execute apenas o máximo de repetições de Thruster.

- A prova finaliza quando o atleta realizar a 50ª repetição de Thruster ou quando o tempo de prova for atingido.
- No caso de não completar a quantidade prevista de Bar Facing Burpee dentro de uma determinada janela de 60 segundos, a prova se encerra nesse instante, e o resultado será a quantidade de Thrusters realizados até esse momento.
- Todas as repetições de Thrusters devem ser feitas de frente para a câmera (nunca de costas), independente do lado da barra que se finalize sua sequência de Bar Facing Burpee. Movimentos feitos de costas serão considerados como NO REP.
- Não é permitido receber qualquer assistência com a barra.
- Para ser considerada válida, a repetição deve ser **FINALIZADA** dentro da janela de tempo.
- Um relógio/cronômetro deve estar visível de forma ininterrupta em seu vídeo durante a prova, e deve estar configurado de forma **CRESCENTE**.

Certifique-se que o atleta tenha espaço adequado para completar todos os movimentos com segurança. Limpe a área de todos os equipamentos extras, pessoas ou demais obstruções.

Qualquer atleta que de alguma forma altere os equipamentos ou movimentos descritos neste documento poderá ser desclassificado da competição.

## ⇒ REGRAS PARA SUBMETER SEU VÍDEO:

- **NÃO** use um cronômetro de contagem regressiva.
- Use o posicionamento da câmera fornecido na planta baixa. A câmera deve capturar  $\frac{3}{4}$  da visão do atleta durante todos os movimentos (filmagens de frente e de lado dificultam a avaliação da equipe de arbitragem).
- Uma visão completa do atleta deve ser mantida durante todo o teste. Sair do enquadramento do vídeo fará com que seu vídeo seja analisado apenas até esse momento.
- Evite colocar a câmera perto do chão. Recomendamos colocar a câmera a pelo menos 90cm do solo.
- Os vídeos devem estar sem cortes e sem edição para exibir o desempenho com precisão.
- Um relógio ou cronômetro deve estar visível durante todo o teste (aplicativos como WeTime ou WODProof que desempenham essa função, são recomendados).
- Certifique-se de que a iluminação não obstrua a visão do atleta, do equipamento ou da área de treino. O brilho do fundo ou de espaços escuros dificultam a revisão dos vídeos pela equipe de arbitragem.
- Certifique-se de que ninguém obstrua a visão do atleta.
- Após finalizar a gravação de sua prova, faça upload do vídeo em alguma plataforma on-line (YouTube, Google drive ou similar), e insira o link gerado por essas plataformas dentro da Área do atleta na plataforma do CHAMPY.

## ⇒ ERROS PASSÍVEIS DE PONTUAÇÃO ZERO:

- Apresentar seu vídeo numa disposição diferente da horizontal. Somente vídeos submetidos na horizontal serão analisados (a gravação pode ser feita em qualquer disposição, mas ao submeter seu vídeo ele deve **aparecer** para visualização no modo horizontal).
- Não fazer a apresentação do atleta no início da filmagem.
- Não confirmar visualmente as cargas na montagem de sua barra.
- Não ter a linha de fita que cruza a barra colada no chão, para realizar o Bar Facing Burpee.
- Qualquer tipo de edição identificada.
- Não deixar o link do vídeo disponível para avaliação da equipe técnica (nenhuma autorização será solicitada a vídeos que se encontrarem em modo privado).
- Situações ainda não previstas neste documento serão decididas no decorrer da competição, visando garantir a igualdade entre os atletas.

## ⇒ PENALIDADES DE REVISÃO DE VÍDEO:

### → GERAIS:

- Para cada repetição de Thruster ou de Bar Facing Burpee contabilizada no resultado do atleta e não executada ou considerada inválida, depois da pontuação ajustada, 10 segundos serão adicionados ao resultado como forma de punição (ou uma repetição válida será retirada, para aqueles que não finalizarem a prova).
- Ter entre 09 e 15 repetições desconsideradas conforme o item acima, além da punição mencionada, 15% de tempo será adicionado como forma extra de punição (ou 15% de repetições serão retiradas).
- Acima de 15 repetições invalidadas, a prova será zerada.
- Em caso de saída falsa, 10 segundos serão acrescidos ou uma repetição será retirada.
- Receber ajuda externa não é permitido, portanto cada ajuda externa recebida 10 segundos serão acrescidos ou uma repetição será retirada.
- Não apresentar o peso de sua barra de maneira clara, fará com que 30% de seu resultado seja retirado (barras sem marcação de fábrica devem ser pesadas durante a apresentação dos materiais).
- Se um atleta masculino não fizer uso de uma barra de 20kg/45lb, terá seu resultado prejudicado em 30%.
- Ter a montagem final da barra com divergência de até 1kg (2,2lb) fará com que 30% de seu resultado seja desconsiderado. Acima desse valor, a prova será zerada.

### → DURANTE O LANÇAMENTO DO RESULTADO:

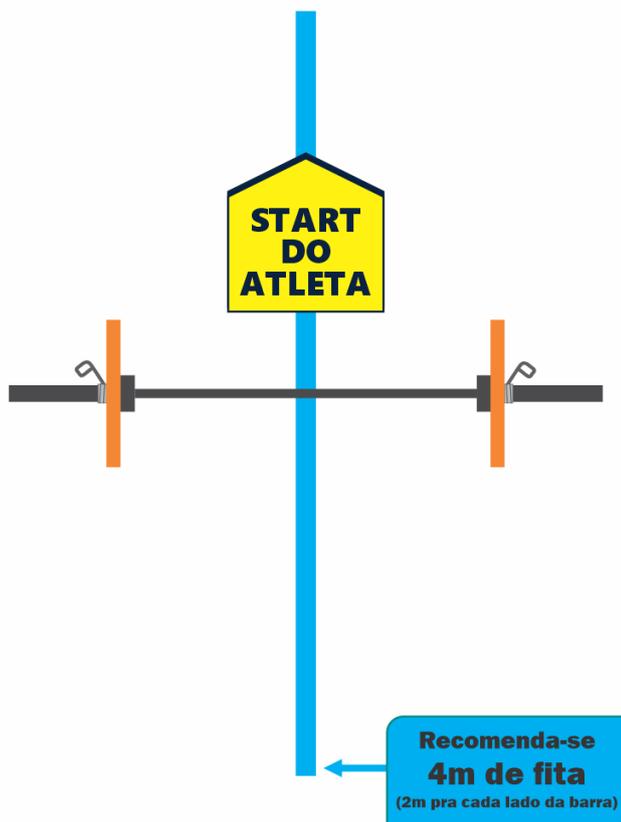
- Resultado errado em benefício do atleta: será corrigido e como punição 10 segundos serão adicionados, ou uma repetição será retirada.
- Resultado errado, mas não houve benefício do atleta: seu resultado será mantido dessa forma.

## ⇒ PLANTA BAIXA DA PROVA:



PROVA 01 | QUALIFIER TCB 2025

## "THIS IS JUST THE BEGINNING"



→ Legenda:

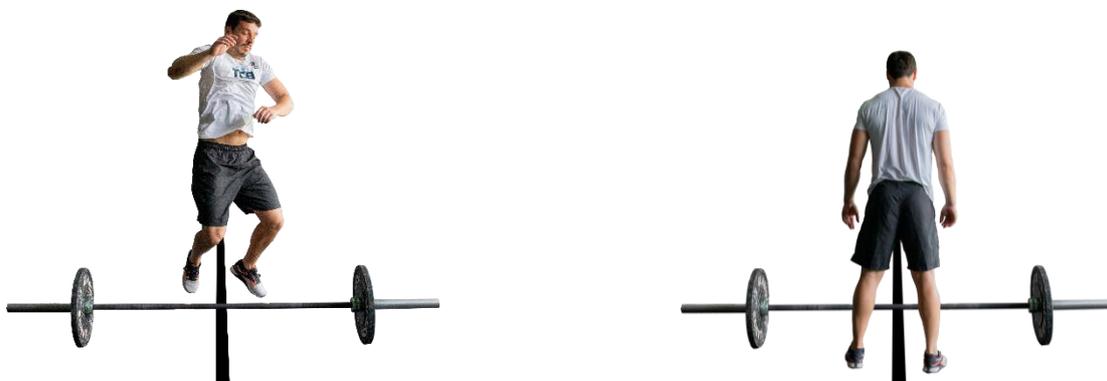
-  Marcações obrigatórias feitas com fita (lembra-se de diferenciar a cor da fita e do solo).
-  Local e direção de START do atleta.

## ⇒ GUIA DE PADRÕES DE MOVIMENTO:

### PADRÕES DE MOVIMENTO ► BAR FACING BURPEE:



- Antes de iniciar, garanta que uma fita esteja traçada no chão cruzando perpendicular sua barra, e que ela tenha no mínimo o comprimento do seu corpo para cada lado da barra.
- Use sempre uma barra com anilhas de no mínimo 45cm.
- Cada burpee deve ser executado perpendicularmente e de frente para a barra. A cabeça do atleta não pode estar sobre a barra. O peito e as coxas devem tocar o chão na parte inferior do movimento.
- Na posição inferior, para garantir que o atleta esteja perpendicular a barra em cada repetição, o centro do peito do atleta deve estar na linha, enquanto mantém uma mão e um pé em cada lado da linha. Tocar a linha com mãos e/ou pés enquanto toca o peito no chão, será considerado um NO REP.
- Para alcançar a posição inferior e para retornar dela, o atleta pode pular ou escalar um pé por vez.



- O atleta deve saltar claramente sobre a barra. Não é permitido passar um pé por vez (step).
- O atleta não precisa sair ou aterrizar com os dois pés juntos durante o salto, mas deve ter ambos os pés fora do chão enquanto passa por cima da barra.
- Tocar a barra no salto é um NO REP.
- A repetição é contada quando ambos os pés tocam o solo no lado oposto da barra.
- O atleta deve estar perpendicular e de frente para a barra antes de iniciar a próxima repetição.
- Se o atleta receber um NO REP, por qualquer motivo, a repetição INTEIRA deve ser repetida.

## PADRÕES DE MOVIMENTO ► THRUSTER:



- Cada conjunto de thruster começa com a barra no chão.
- Na parte baixa do movimento a dobra do quadril do atleta deve passar claramente abaixo da parte superior dos joelhos.
- Um cluster é permitido como primeira repetição, mas não é obrigatório.
- A repetição deve ser concluída em um movimento fluido a partir da base do agachamento. Um front squat seguido de um shoulder to overhead não é permitido.

- A repetição é contada quando quadris, joelhos e braços do atleta estão totalmente estendidos e travados, com a barra diretamente acima, ou ligeiramente atrás do meio do corpo do atleta.
- Se a barra cair de cima da cabeça, ela deve pausar no chão antes que o atleta a pegue para a próxima repetição.
- Barra lançada pelas costas após uma repetição válida, faz com que essa repetição seja anulada.

⇒ PLACA PARA IDENTIFICAÇÃO:

**QUALIFIER TCB 2025**

**ATLETA**  
(NOME COMPLETO)

**BOX REPRESENTADO**

**CATEGORIA**

DESDE 2010  
**TCB**  
OS MELHORES DO PAIS  
**4 ALL**

FAÇA UM PRINT OU IMPRIMA ESSA PÁGINA, PREENCHA COM SUAS INFORMAÇÕES DE ATLETA E INICIE A GRAVAÇÃO DO VÍDEO USANDO-A PARA SUA IDENTIFICAÇÃO, SEM A NECESSIDADE DE FAZER UPLOAD DO VÍDEO COM ÁUDIO.

⇒ SÚMULA PROVA Q25.1:

**ELITE | MASTER 35-39**

Janela de tempo	Buy-in	Máximo de repetições de Thruster, até que se atinja 50 repetições.
00:00 - 01:00	12 Bar Facing Burpees	
01:00 - 02:00	11 Bar Facing Burpees	
02:00 - 03:00	10 Bar Facing Burpees	
03:00 - 04:00	09 Bar Facing Burpees	
04:00 - 05:00	08 Bar Facing Burpees	
05:00 - 06:00	07 Bar Facing Burpees	
06:00 - 07:00	06 Bar Facing Burpees	
07:00 - 08:00	05 Bar Facing Burpees	
08:00 - 09:00	04 Bar Facing Burpees	
09:00 - 10:00	03 Bar Facing Burpees	
10:00 - 11:00	02 Bar Facing Burpees	
11:00 - 12:00	01 Bar Facing Burpee	
12:00 - 13:00	-	

RESULTADO ATÉ 19 DE FEVEREIRO DE 2025, 22H

NOME DO ATLETA: \_\_\_\_\_

BOX/CT: \_\_\_\_\_

**25.1**

TEMPO OU N° DE REPETIÇÕES:

⇒ SÚMULA PROVA Q25.1:

**MASTER 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55+ | TEEN**

Janela de tempo	Buy-in	Máximo de repetições de Thruster, até que se atinja 50 repetições.
00:00 - 01:00	11 Bar Facing Burpees	
01:00 - 02:00	10 Bar Facing Burpees	
02:00 - 03:00	09 Bar Facing Burpees	
03:00 - 04:00	08 Bar Facing Burpees	
04:00 - 05:00	07 Bar Facing Burpees	
05:00 - 06:00	06 Bar Facing Burpees	
06:00 - 07:00	05 Bar Facing Burpees	
07:00 - 08:00	04 Bar Facing Burpees	
08:00 - 09:00	03 Bar Facing Burpees	
09:00 - 10:00	02 Bar Facing Burpees	
10:00 - 11:00	01 Bar Facing Burpee	
11:00 - 12:00	-	
12:00 - 13:00	-	

**RESULTADO ATÉ 19 DE FEVEREIRO DE 2025, 22H**

**NOME DO ATLETA:** \_\_\_\_\_

**BOX/CT:** \_\_\_\_\_

**25.1**

TEMPO OU N° DE REPETIÇÕES:

## ⇒ CHECK-LIST PROVA Q25.1:

### GRAVAÇÃO DA PROVA:

#### → Separe seus materiais:

- Barra Olímpica.
- Anilhas para a sua categoria.
- Par de presilhas.
- Fita adesiva para marcação do solo.
- Tripé/suporte para a câmera a no mínimo 90cm do solo.

#### → Prepare seu local:

- Separe seu local de prova.
- Posicione os equipamentos conforme mostrados na planta baixa.
- Cole a fita adesiva cruzando perpendicularmente a barra para o Bar Facing Burpee.
- Posicione sua câmera no local indicado na planta baixa.

#### → Grave sua prova:

- Apresente-se com a placa de identificação disponível nesse documento.
- Mostre para a câmera o peso da barra e o peso das anilhas utilizadas (se não tiver indicação, filme a pesagem).
- Posicione sua câmera no local indicado na planta baixa.
- "3, 2, 1... VALENDO!"

### FAZENDO UPLOAD DO VÍDEO:

#### → Analise a sua gravação:

- Revise as imagens de sua prova, garantindo que seu desempenho foi gravado com clareza.
- Tenha certeza de não ter uma música na gravação que possua direitos autorais.
- Garanta que ninguém interrompeu sua filmagem estando na frente da execução dos movimentos.
- Certifique-se de não ter saído do enquadramento em nenhum momento.
- Verifique se há um timer/cronômetro configurado de maneira **CRESCENTE** durante toda a prova.

#### → Deixe seu vídeo on-line:

- Faça upload do vídeo em plataformas on-line como Youtube, Google Drive ou similar.
- Garanta que a Equipe Técnica não precise solicitar acesso para a análise.

### SUBA SEU RESULTADO PARA O LEADERBOARD DO TCB:

#### → Passo a passo:

- Acesse a Área do Atleta através do e-mail recebido pelo CHAMPY na ocasião da sua inscrição.
- Procure pelo menu QUALIFIER, e selecione a prova Q25.1.
- Cole o link do seu vídeo no campo indicado.
- Informe o seu resultado (**ATENÇÃO PARA INFORMAR O RESULTADO CORRETO!!**)
  - >> Se finalizou: Coloque o tempo obtido e o total de 50 repetições.
  - >> Se NÃO finalizou: Coloque o tempo total de 13:00 e a quantidade de repetições executadas.
- Clique no botão SALVAR e aguarde a mensagem de confirmação do sistema.
- Acesse o Leaderboard e garanta que seu resultado está aparecendo publicamente.

**Aguarde a correção dos vídeos e a finalização do Leaderboard.**