

⇒ A PROVA:

TODAS AS CATEGORIAS

7' AMRAP

- **05, 05, 05, [...] Shuttle Run**
- **01, 02, 03, [...] Snatch***

(*) Decida a sua carga, sendo no mínimo: ♂ 40kg (88lb) | ♀ 25kg (55lb)

⇒ MATERIAL NECESSÁRIO:

- Barra Olímpica:
 - > FEM: 15kg (35lb) | MAS: 20kg (45lb).
- Anilhas.
- Par de presilhas.
- Fita adesiva para marcação.
- Fita métrica.
- Tripé ou similar.
- Timer ou aplicativo que mostre um timer.

⇒ RESULTADO:

- Essa prova possui dois resultados:
 - **Resultado Q25.2 A:**
 - Quantidade de repetições válidas realizadas dentro do tempo de prova.
 - Não haverá critério de desempate para essa prova.
 - **Resultado Q25.2 B:**
 - Será a multiplicação da quantidade de repetições válidas de Snatch, pela carga em quilos escolhida pelo atleta (tonelagem).
 - Não haverá critério de desempate para essa prova.

⇒ FLOW DA PROVA:

- Configure seu espaço de prova conforme a planta baixa disponibilizada neste documento.
- 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 demarcação do seu espaço de 7m para o Shuttle Run, indicando com fita o início e fim do movimento.
- 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.
- Menores anilhas permitidas: 0,5kg ou 1lb. Misturar anilhas em quilos e libras na montagem da barra está ok, mas a conversão para quilos deve ser feita para o lançamento do resultado.
- Após carregada a barra, o resultado será a soma para o quilograma inteiro mais próximo:
 - 0,4 e abaixo = arredondando para baixo
 - 0,5 e acima = arredondando para cima
- Não é permitido realizar mudança de carga durante a prova.
- Inicie a prova posicionando-se na extremidade do Shuttle Run mais próxima de sua barra de Snatch. Ao som de "3, 2, 1... VAI!", realize 05 repetições de Shuttle Run e 01 repetição de Snatch, depois mais 05 repetições de Shuttle Run, mas agora 2 repetições de Snatch. Siga essa sequência lógica nos demais rounds, mantendo sempre 05 repetições de Shuttle Run, e aumentando uma repetição de Snatch a cada round. A prova finaliza quando o relógio marcar 7 minutos.
- Apenas repetições finalizadas dentro do tempo de prova devem ser consideradas no resultado.
- Não é permitido receber qualquer assistência com a barra durante a prova.
- Um cronômetro de contagem regressiva ou progressiva deve ser utilizado.

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 O USO DE EQUIPAMENTOS MEDIDOS EM LIBRAS:**

- Atletas que utilizam qualquer equipamento medido em libras devem usar a seguinte tabela de conversão para cada anilha ANTES do peso ser totalizado. Isso inclui atletas que usam uma barra medida em libras com anilhas medidas em quilogramas, ou atletas que façam uso das duas unidades de medida para uma mesma barra.
- Em seguida, arredonde a soma para o quilograma inteiro mais próxima:
 - 0,4 e abaixo = arredondando para baixo
 - 0,5 e acima = arredondando para cima

• **Calculando a carga total:**

Exemplo 1:

Barra de 45lb → 20kg
Duas anilhas de 20kg → 40kg

TOTAL → 60kg

→ Seu resultado será de **60kg**

Exemplo 2:

Barra de 45lb → 20kg
Duas anilhas de 35lb → 31,8 kg
Duas anilhas de 2lb → 1,8kg

TOTAL → 53,6 kg

- Arredonde 53,6 kg para 54kg
- Seu resultado será de **54kg**

Exemplo 3:

Barra de 35lb → 15kg
Duas anilhas de 45lb → 41kg
Duas anilhas de 35lb → 31,8kg
Duas anilhas de 1,5lb → 1,4kg

TOTAL → 90,2kg

- Arredonde 90,2kg para 90kg
- Seu resultado será de **90kg**

Essa tabela será utilizada para toda conversão feita durante essa prova

POUNDS (LB)	QUILOGRAMAS (KG)
1	0,5
1,25	0,6
1,5	0,7
2	0,9
2,5	1,1
5	2,3
10	4,5
15	6,8
25	11,4
35	15,9
45	20,5
55	25,0

⇒ REGRAS PARA SUBMETTER SEU VÍDEO:

- Um cronômetro deve utilizado.
- 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.
- Realizar a prova com carga inferior a mínima exigida.
- 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:

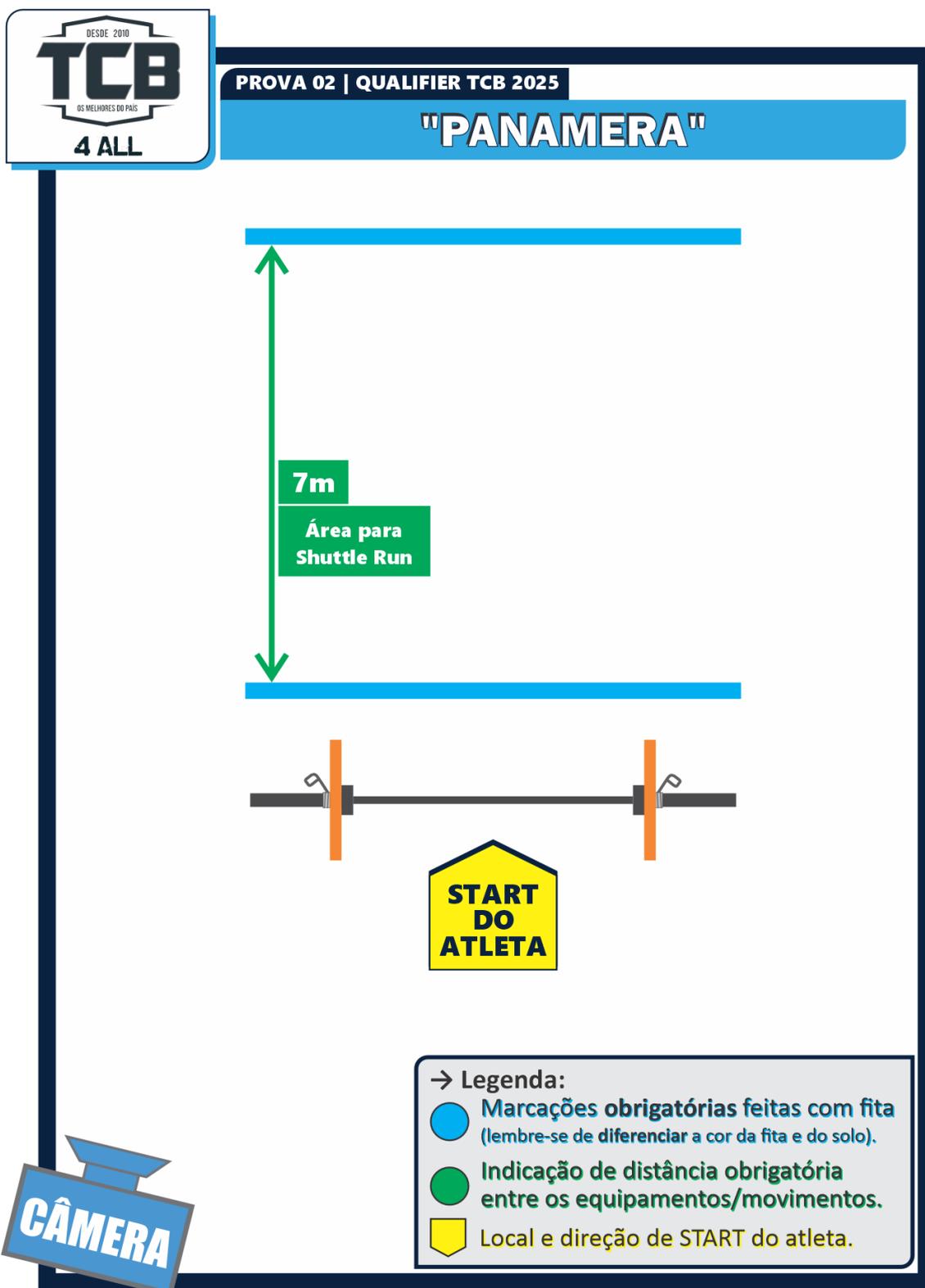
→ GERAIS:

- Para cada repetição de Snatch ou Shuttle Run contabilizada no resultado do atleta e não executada ou considerada inválida, depois da pontuação ajustada, uma repetição válida será retirada do resultado como forma de punição.
- Ter entre 09 e 15 repetições conforme o item acima, além da punição mencionada, 15% de repetições serão retiradas como forma extra de punição.
- Acima de 15 repetições invalidadas, a prova será zerada.
- Em caso de saída falsa, uma repetição será retirada como forma de punição.
- Receber ajuda externa não é permitido, portanto para cada ajuda externa recebida, 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%.

→ DURANTE O LANÇAMENTO DO RESULTADO:

- Resultado errado em benefício do atleta: após a correção, uma repetição será retirada ou 30kg serão retirados como punição.
- Resultado errado, mas não houve benefício do atleta: seu resultado será mantido dessa forma.

⇒ PLANTA BAIXA DA PROVA:



⇒ GUIA DE PADRÕES DE MOVIMENTO:

PADRÕES DE MOVIMENTO ► SNATCH:



- O atleta deve filmar claramente o peso de sua barra e as anilhas utilizadas (para barras sem identificação, filme a pesagem dela através de uma balança).
- Anote a carga em um papel, pequeno quadro branco ou no celular, e exiba-o claramente para a câmera antes de iniciar sua prova (atenção para que esses objetos não cubram a imagem do atleta na filmagem).
- Não é permitido realizar mudança de carga durante a prova.

- Cada repetição começa com a barra no chão.
- Se estiver usando uma barra com anilhas menores que o tamanho padrão, cada repetição deve começar com a barra claramente abaixo dos joelhos.



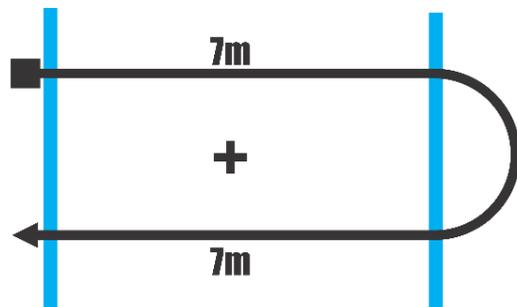
- Power, squat e split snatch são permitidos.
- Se for usado um split snatch, os pés devem retornar alinhados antes que a barra seja abaixada.
- Hang snatch não é um movimento permitido.
- Tocar o joelho no chão durante a execução do movimento é considerado um NO REP.



- 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.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► SHUTTLE RUN:

1 REPETIÇÃO = 14 METROS



- Para uma repetição de shuttle run, o atleta deve percorrer um total de 14 metros.
 - 7 metros na ida.
 - 7 metros na volta.



- Em cada virada, ambos os pés e uma mão devem tocar o chão depois da linha, antes que o atleta possa retornar.
- Pisar ou tocar na linha fará com que a repetição seja considerada um NO REP, e todo o trecho de 14 metros precise ser refeito.



- Cada repetição começa com os pés do atleta claramente atrás da linha de partida.



- Na última corrida o atleta deve simplesmente passar a linha para iniciar o próximo movimento.
- Se o tempo final de prova for atingido e o atleta não completar o total de 14 metros, a repetição não será contada. (não há contagem parcial por completar 7 metros do shuttle run).

⇒ 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 Q25.2:

TODAS AS CATEGORIAS

→ 7' AMRAP

Round 01	5 Shuttle Run	5
	1 Snatch	6
Round 02	5 Shuttle Run	11
	2 Snatch	13
Round 03	5 Shuttle Run	18
	3 Snatch	21
Round 04	5 Shuttle Run	26
	4 Snatch	30
Round 05	5 Shuttle Run	35
	5 Snatch	40
Round 06	5 Shuttle Run	45
	6 Snatch	51
Round 07	5 Shuttle Run	56
	7 Snatch	63
Round 08	5 Shuttle Run	68
	8 Snatch	76
Round 09	5 Shuttle Run	81
	9 Snatch	90
Round 10	5 Shuttle Run	95
	10 Snatch	105

RESULTADO ATÉ 21 DE FEVEREIRO DE 2025, 22H

NOME DO ATLETA: _____

BOX/CT: _____

25.2 A

Nº DE REPETIÇÕES:

25.2 B

REPETIÇÕES DE SNATCH X CARGA:

⇒ CHECK-LIST PROVA Q25.2:

GRAVAÇÃO DA PROVA:

→ Separe seus materiais:

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

→ Prepare seu local:

- Separe seu local de prova.
- Demarque o espaço destinado ao Shuttle Run, traçando uma linha inicial e final que contenha 7m internos.
- Posicione sua barra para o Snatch, preferencialmente na extremidade mais próxima a câmera.
- Posicione sua câmera no local indicado na planta baixa.

→ Grave sua prova:

- Apresente-se com a placa de identificação disponível nesse documento.
- Filme a montagem de sua barra com a carga por você escolhida, garantindo que apareça o peso da barra e o peso das anilhas utilizadas (se não tiver indicação, filme a pesagem desse material).
- 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 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 Q25.2 A.
- Cole o link do seu vídeo no campo indicado.
- Informe a quantidade de repetições executadas (**ATENÇÃO PARA INFORMAR O RESULTADO CORRETO!!**)
- Clique no botão SALVAR e aguarde a mensagem de confirmação do sistema.
- Procure ainda no menu QUALIFIER, selecione a prova Q25.2 B, e siga o mesmo processo feito anteriormente, mas agora para a Tonelagem de Snatch (mantenha o mesmo link de vídeo).
- Acesse o Leaderboard e garanta que seus resultados estão aparecendo publicamente.

Aguarde a correção dos vídeos e a finalização do Leaderboard.