

⇒ A PROVA:

TODAS AS CATEGORIAS

00:00 to 03:00 - For Load

Encontre a carga máxima para o Complex:

- 01 Clean
- 02 Shoulder to Overhead
- 03 Overhead Squat

03:00 to 06:00 - AMRAP

Execute o máximo de repetições:

- Bar Muscle-up

06:00 to 09:00 - For Load

Encontre a carga máxima para o Complex:

- 01 Clean
- 02 Shoulder to Overhead
- 03 Overhead Squat

⇒ MATERIAL NECESSÁRIO:

- Barra Olímpica:
 - > Feminino: 15kg (35lb).
 - > Masculino: 20kg (45lb).
- Anilhas.
- Par de presilhas.
- Barra de pull-up.
- Tripé ou similar.
- Timer ou aplicativo que mostre um timer.

⇒ RESULTADO:

- Essa prova possui dois resultados:

→ **Resultado Q25.4 A:**

- Será a soma da maior carga válida levantada dentro de cada janela de três minutos.
- Não haverá critério de desempate para essa prova.

→ **Resultado Q25.4 B:**

- Quantidade de repetições válidas de Bar Muscle-up, realizadas entre os minutos três e seis.
- Não haverá critério de desempate para essa prova.

⇒ **FLOW DA PROVA:**

- Configure seu espaço de prova conforme a planta baixa disponibilizada neste documento. Não há distância mínima entre equipamentos/movimentos.
- 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).
- Antes de iniciar a prova, filme claramente para a câmera o peso da barra e as anilhas a serem utilizadas na prova. Caso não exista a indicação do peso da barra, use uma balança para garantir o peso dela.
- Anilhas só podem ser carregadas/alteradas na barra dentro do tempo de prova.
- Se fizer o uso de grip ou luva de proteção para as mãos, apresente esse equipamento para a câmera no início de sua prova. Grips/lucas que possam dar qualquer mínima vantagem ao atleta além da proteção para as mãos, são proibidos. Esse acessório é de uso exclusivo para o movimento de Bar Muscle-up.
- Essa prova inicia com o atleta ao lado barra, com ela totalmente desmontada.
- Não é permitido receber qualquer assistência com os equipamentos durante a prova.
- Um relógio/cronômetro deve estar visível de forma ininterrupta em seu vídeo durante a prova, e deve estar configurado de forma **CRESCENTE**.

→ **PROVA Q25.4 A** - Entre os minutos 00 e 03, e entre 06 e 09:

- O atleta deve encontrar sua carga máxima para o Complex de 01 Clean + 02 Shoulder to Overhead + 03 Overhead Squat, em quantas tentativas julgar necessário.
- Indique nitidamente na filmagem quais anilhas estão sendo utilizadas na montagem de sua barra.
- 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 desconsiderados. As presilhas não podem ser incluídas no peso final da barra.
- Anilhas colocadas em apenas um dos lados da barra devem ser desconsideradas para o resultado.
- O peso da barra pode subir ou descer livremente.
- 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.
- Não é permitido receber qualquer assistência com a barra durante a prova.
- Apenas repetições finalizadas dentro do tempo de prova devem ser consideradas na pontuação.
- 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

→ **PROVA Q25.4 B** - Entre os minutos 03 e 06:

- O atleta deve realizar o máximo de repetições válidas de Bar Muscle-up.
- Apenas repetições finalizadas dentro do tempo de prova devem ser consideradas na pontuação.
- É permitido enrolar fita adesiva ao redor da barra de pull-up ou usar proteção para as mãos (grips, luvas, etc.), mas prender a barra **E** usar proteção para as mãos não é permitido.

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 SUBMETER SEU VÍDEO:**

- Use, obrigatoriamente, um cronômetro de contagem **PROGRESSIVA**.
- 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 a carga na montagem de sua barra.
- Fazer uso de grip E TAMBÉM de fita adesiva na barra de pull-up.
- 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 Bar Muscle-up contabilizada no resultado do atleta e não executada ou considerada inválida, depois da pontuação ajustada, uma repetição válida será retirada como forma de punição.
- Em caso de saída falsa, uma repetição será retirada como punição.
- Fazer o uso do grip/luva durante o complex (ele pode estar fixo no punho do atleta, mas não deve estar entre a mão e a barra), fará com que 30% de sua carga seja retirada.
- Receber ajuda externa não é permitido, portanto para cada ajuda externa recebida, uma repetição será retirada, ou 10kg serão diminuídos.
- 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:**

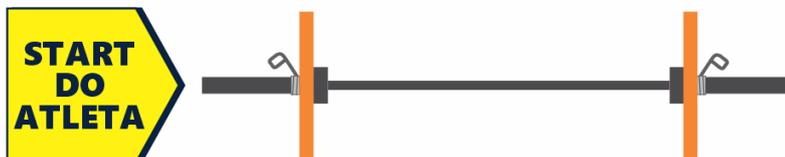
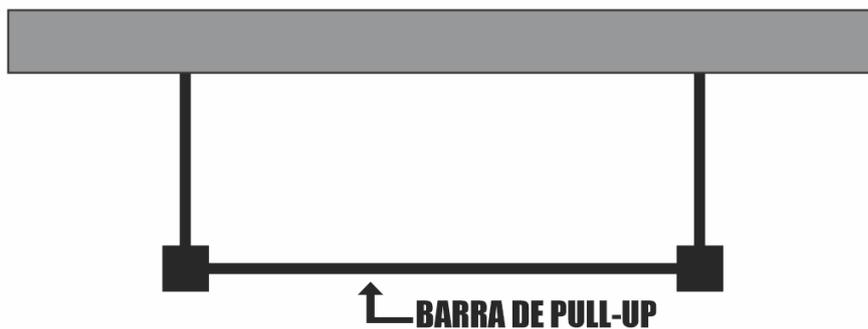
- Resultado errado em benefício do atleta: será corrigido e como punição 1 repetição ou 10kg serão retirados.
- Resultado errado, mas não houve benefício do atleta: seu resultado será mantido dessa forma.

⇒ PLANTA BAIXA DA PROVA:



PROVA 04 | QUALIFIER TCB 2025

"FROM THE SEA TO THE MOUNTAIN AND BACK"



→ Legenda:

 Local e direção de START do atleta.

⇒ GUIA DE PADRÕES DE MOVIMENTO:

PADRÕES DE MOVIMENTO ► CLEAN:



- Cada repetição começa com a barra no chão.
- Muscle Clean, Power Clean, Squat Clean, e Split Clean são permitidos.
- Hang clean não é permitido.



- O movimento deve ser feito de maneira única, retirando a barra do chão e colocando sobre os ombros.
- A repetição será validada quando quadris e joelhos estiverem totalmente estendidos e travados, com a barra apoiada sobre os ombros.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► SHOULDER TO OVERHEAD:



- O movimento começa com a barra nos ombros, após a finalização do clean.
- Shoulder press, push press, push jerk ou split jerk são permitidos desde que a posição final seja alcançada, com os pés paralelos.



- A repetição será validada quando quadris, joelhos e braços do atleta estiverem totalmente estendidos e travados, com a barra diretamente acima, ou ligeiramente atrás do meio do corpo do atleta.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► OVERHEAD SQUAT:



- O movimento inicia com a barra acima da cabeça. Snatch balance não é válido como repetição.
- Na parte inferior do agachamento a dobra do quadril deve estar claramente abaixo da parte superior do joelho.



- A movimento finaliza quando quadris, joelhos e braços do atleta estiverem totalmente estendidos e travados, com a barra diretamente acima, ou ligeiramente atrás do meio do corpo do atleta.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► **BAR MUSCLE-UP:**



- O atleta deve começar ou passar por uma suspensão abaixo da barra, com os braços totalmente 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 dos pés pode subir acima da parte mais baixa da barra durante o kip.



- O atleta deve passar por alguma parte de DIP antes de finalizar o movimento na barra, não sendo permitido retirar as mãos da barra na posição de DIP. Somente as mãos, e nenhuma outra parte do braço, podem tocar a barra durante a repetição.



- 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.
- Na finalização do movimento, apenas os braços poderão suportar o peso do atleta.
- O vídeo solicitado deverá mostrar claramente um ângulo de $\frac{3}{4}$ do atleta.

⇒ 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 Q25.4:

TODAS AS CATEGORIAS

00:00 - 03:00	Tentativa 1	Tentativa 2	Tentativa 3
Complex: • 01 Clean + • 02 Shoulder to Overhead + • 03 Overhead Squat			
→ MAIOR CARGA:			
03:00 - 06:00			
Máximo de repetições de • Bar Muscle-up			
06:00 - 09:00	Tentativa 1	Tentativa 2	Tentativa 3
Complex: • 01 Clean + • 02 Shoulder to Overhead + • 03 Overhead Squat			
→ MAIOR CARGA:			

RESULTADO ATÉ 25 DE FEVEREIRO DE 2025, 22H

NOME DO ATLETA: _____

BOX/CT: _____

25.4 A

SOMA DAS MAIORES CARGAS:

25.4 B

REPETIÇÕES DE BAR MUSCLE-UP:

⇒ CHECK-LIST PROVA Q25.4:

GRAVAÇÃO DA PROVA:

→ Separe seus materiais:

- Barra Olímpica.
- Anilhas que julgar necessário.
- Par de presilhas.
- 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.
- Posicione sua câmera no local indicado na planta baixa.

→ Grave sua prova:

- Apresente-se com a placa de identificação disponível nesse documento.
- Garanta ter feito a apresentação do seu grip, caso faça uso.
- Mostre para a câmera o peso da barra e o peso das possíveis anilhas a serem utilizadas.
- 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 direito autorais.
- Garanta que ninguém interrompeu sua filmagem estando na frente da execução dos movimentos.
- Certifique-se se não ter saído do enquadramento em nenhum momento.
- Confirme se você fez a apresentação para a câmera das anilhas utilizadas nos DOIS lados da barra.
- 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 Q25.4 A.
- Cole o link do seu vídeo no campo indicado.
- Informe a soma das maiores cargas do seu complex (**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 Q25.4 B, e siga o mesmo processo feito anteriormente, mas agora para o número de repetições de Bar Muscle-up (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.