



⇒ A PROVA:

Extremidade Superior

→ VERSÃO A	→ VERSÃO B	→ VERSÃO C
17' For Time 3 Rounds <ul style="list-style-type: none"> • 30 Unbroken Double Under • 25 Unbroken Wall Ball 20/14lb 2,40m • 20 Unbroken Deadlift 60/40kg • 15 Unbroken Toes To Bar • 10 Unbroken Push-up • 05 Unbroken Dumbbell Hang Snatch 22,5/15kg → Cash Out: 105 Not Unbroken Double Under	17' For Time 6 Rounds <ul style="list-style-type: none"> • 18 Unbroken Double Under • 15 Unbroken Wall Ball 20/14lb 2,40m • 12 Unbroken Deadlift 60/40kg • 09 Unbroken Toes To Bar • 06 Unbroken Push-up • 03 Unbroken Dumbbell Hang Snatch 22,5/15kg → Cash Out: 42 Not Unbroken Double Under	17' For Time 10 Rounds <ul style="list-style-type: none"> • 12 Unbroken Double Under • 10 Unbroken Wall Ball 20/14lb 2,40m • 08 Unbroken Deadlift 60/40kg • 06 Unbroken Toes To Bar • 04 Unbroken Push-up • 02 Unbroken Dumbbell Hang Snatch 22,5/15kg

Amputação Abaixo do Joelho

→ VERSÃO A	→ VERSÃO B	→ VERSÃO C
17' For Time 3 Rounds <ul style="list-style-type: none"> • 30 Unbroken Double Under • 25 Unbroken Wall Ball 20/14lb 3m • 20 Unbroken Deadlift 60/40kg • 15 Unbroken Toes To Bar • 10 Unbroken Handstand Push-up • 05 Unbroken Double Dumbbell Hang Snatch 2x22,5/15kg → Cash Out: 105 Not Unbroken Double Under	17' For Time 6 Rounds <ul style="list-style-type: none"> • 18 Unbroken Double Under • 15 Unbroken Wall Ball 20/14lb 3m • 12 Unbroken Deadlift 60/40kg • 09 Unbroken Toes To Bar • 06 Unbroken Handstand Push-up • 03 Unbroken Double Dumbbell Hang Snatch 2x22,5/15kg → Cash Out: 42 Not Unbroken Double Under	17' For Time 10 Rounds <ul style="list-style-type: none"> • 12 Unbroken Double Under • 10 Unbroken Wall Ball 20/14lb 3m • 08 Unbroken Deadlift 60/40kg • 06 Unbroken Toes To Bar • 04 Unbroken Handstand Push-up • 02 Unbroken Double Dumbbell Hang Snatch 2x22,5/15kg

Amputação Acima do Joelho

→ VERSÃO A	→ VERSÃO B	→ VERSÃO C
17' For Time 3 Rounds <ul style="list-style-type: none"> • 30 Unbroken Double Under • 25 Unbroken Wall Ball 20/14lb 3m • 20 Unbroken Deadlift 60/40kg • 15 Unbroken Toes To Bar • 10 Unbroken Handstand Push-up • 05 Unbroken Double Dumbbell Hang Snatch 2x22,5/15kg → Cash Out: 105 Not Unbroken Double Under	17' For Time 6 Rounds <ul style="list-style-type: none"> • 18 Unbroken Double Under • 15 Unbroken Wall Ball 20/14lb 3m • 12 Unbroken Deadlift 60/40kg • 09 Unbroken Toes To Bar • 06 Unbroken Handstand Push-up • 03 Unbroken Double Dumbbell Hang Snatch 2x22,5/15kg → Cash Out: 42 Not Unbroken Double Under	17' For Time 10 Rounds <ul style="list-style-type: none"> • 12 Unbroken Double Under • 10 Unbroken Wall Ball 20/14lb 3m • 08 Unbroken Deadlift 60/40kg • 06 Unbroken Toes To Bar • 04 Unbroken Handstand Push-up • 02 Unbroken Double Dumbbell Hang Snatch 2x22,5/15kg

Deficiência Visual

→ VERSÃO A	→ VERSÃO B	→ VERSÃO C
17' For Time 3 Rounds <ul style="list-style-type: none"> • 30 Unbroken Double Under • 25 Unbroken Wall Ball 16/12lb 3m • 20 Unbroken Deadlift 60/40kg • 15 Unbroken Toes To Bar • 10 Unbroken Handstand Push-up • 05 Unbroken Double Dumbbell Hang Snatch 2x12/9kg → Cash Out: 105 Not Unbroken Double Under	17' For Time 6 Rounds <ul style="list-style-type: none"> • 18 Unbroken Double Under • 15 Unbroken Wall Ball 16/12lb 3m • 12 Unbroken Deadlift 60/40kg • 09 Unbroken Toes To Bar • 06 Unbroken Handstand Push-up • 03 Unbroken Double Dumbbell Hang Snatch 2x12/9kg → Cash Out: 42 Not Unbroken Double Under	17' For Time 10 Rounds <ul style="list-style-type: none"> • 12 Unbroken Double Under • 10 Unbroken Wall Ball 16/12lb 3m • 08 Unbroken Deadlift 60/40kg • 06 Unbroken Toes To Bar • 04 Unbroken Handstand Push-up • 02 Unbroken Double Dumbbell Hang Snatch 2x12/9kg





Baixa Estatura

→ VERSÃO A	→ VERSÃO B	→ VERSÃO C
17' For Time	17' For Time	17' For Time
3 Rounds	6 Rounds	10 Rounds
• 30 Unbroken Double Under	• 18 Unbroken Double Under	• 12 Unbroken Double Under
• 25 Unbroken Wall Ball 16/12lb 2,40m	• 15 Unbroken Wall Ball 16/12lb 2,40m	• 10 Unbroken Wall Ball 16/12lb 2,40m
• 20 Unbroken Deadlift 60/40kg	• 12 Unbroken Deadlift 60/40kg	• 08 Unbroken Deadlift 60/40kg
• 15 Unbroken Toes To Bar	• 09 Unbroken Toes To Bar	• 06 Unbroken Toes To Bar
• 10 Unbroken Handstand Push-up	• 06 Unbroken Handstand Push-up	• 04 Unbroken Handstand Push-up
• 05 Unbroken Double Dumbbell Hang Snatch 2x12/9kg	• 03 Unbroken Double Dumbbell Hang Snatch 2x12/9kg	• 02 Unbroken Double Dumbbell Hang Snatch 2x12/9kg
→ Cash Out: 105 Not Unbroken Double Under	→ Cash Out: 42 Not Unbroken Double Under	

Neuromuscular

→ VERSÃO A	→ VERSÃO B	→ VERSÃO C
17' For Time	17' For Time	17' For Time
3 Rounds	6 Rounds	10 Rounds
• 30 Unbroken Double Under	• 18 Unbroken Double Under	• 12 Unbroken Double Under
• 25 Unbroken Wall Ball 16/12lb 2,40m	• 15 Unbroken Wall Ball 16/12lb 2,40m	• 10 Unbroken Wall Ball 16/12lb 2,40m
• 20 Unbroken Deadlift 60/40kg	• 12 Unbroken Deadlift 60/40kg	• 08 Unbroken Deadlift 60/40kg
• 15 Unbroken High Knee	• 09 Unbroken High Knee	• 06 Unbroken High Knee
• 10 Unbroken Handstand Push-up	• 06 Unbroken Handstand Push-up	• 04 Unbroken Handstand Push-up
• 05 Unbroken Double Dumbbell Hang Snatch 2x12/9kg	• 03 Unbroken Double Dumbbell Hang Snatch 2x12/9kg	• 02 Unbroken Double Dumbbell Hang Snatch 2x12/9kg
→ Cash Out: 105 Not Unbroken Double Under	→ Cash Out: 42 Not Unbroken Double Under	

Sentado COM Função de Quadril

→ VERSÃO A	→ VERSÃO B	→ VERSÃO C
17' For Time	17' For Time	17' For Time
3 Rounds	6 Rounds	10 Rounds
• 30 Unbroken Single Under	• 18 Unbroken Single Under	• 12 Unbroken Single Under
• 25 Unbroken Wall Ball 16/14lb 2,40m	• 15 Unbroken Wall Ball 16/14lb 2,40m	• 10 Unbroken Wall Ball 16/14lb 2,40m
• 20 Unbroken Double Kettlebell Deadlift 2x24/20kg	• 12 Unbroken Double Kettlebell Deadlift 2x24/20kg	• 08 Unbroken Double Kettlebell Deadlift 2x24/20kg
• 15 Unbroken Dumbbell Russian Twist 20/15kg	• 09 Unbroken Dumbbell Russian Twist 20/15kg	• 06 Unbroken Dumbbell Russian Twist 20/15kg
• 10 Unbroken Double Dumbbell Shoulder Press 2x20/15kg	• 06 Unbroken Double Dumbbell Shoulder Press 2x20/15kg	• 04 Unbroken Double Dumbbell Shoulder Press 2x20/15kg
• 05 Unbroken Dumbbell Hang Snatch 20/15kg	• 03 Unbroken Dumbbell Hang Snatch 20/15kg	• 02 Unbroken Dumbbell Hang Snatch 20/15kg
→ Cash Out: 105 Not Unbroken Single Under	→ Cash Out: 42 Not Unbroken Single Under	

Sentado SEM Função de Quadril

→ VERSÃO A	→ VERSÃO B	→ VERSÃO C
17' For Time	17' For Time	17' For Time
3 Rounds	6 Rounds	10 Rounds
• 30 Unbroken Single Under	• 18 Unbroken Single Under	• 12 Unbroken Single Under
• 25 Unbroken Wall Ball 16/14lb 2,40m	• 15 Unbroken Wall Ball 16/14lb 2,40m	• 10 Unbroken Wall Ball 16/14lb 2,40m
• 20 Unbroken Double Kettlebell Deadlift 2x20/16kg	• 12 Unbroken Double Kettlebell Deadlift 2x20/16kg	• 08 Unbroken Double Kettlebell Deadlift 2x20/16kg
• 15 Unbroken Dumbbell Russian Twist 15/10kg	• 09 Unbroken Dumbbell Russian Twist 15/10kg	• 06 Unbroken Dumbbell Russian Twist 15/10kg
• 10 Unbroken Double Dumbbell Shoulder Press 2x15/10kg	• 06 Unbroken Double Dumbbell Shoulder Press 2x15/10kg	• 04 Unbroken Double Dumbbell Shoulder Press 2x15/10kg
• 05 Unbroken Dumbbell Hang Snatch 15/10kg	• 03 Unbroken Dumbbell Hang Snatch 15/10kg	• 02 Unbroken Dumbbell Hang Snatch 15/10kg
→ Cash Out: 105 Not Unbroken Single Under	→ Cash Out: 42 Not Unbroken Single Under	



DICA: ESCOLHA A VERSÃO QUE MAIS SE ALINHA COM SEU ESTILO E ESTRATÉGIA.

MAS ATENÇÃO: A EXIGÊNCIA DE MOVIMENTOS "UNBROKEN" TORNARÁ CADA ESCOLHA DESAFIADORA E TÉCNICA. ESTEJA PREPARADO PARA GERENCIAR SUA RESPIRAÇÃO, SUA TÉCNICA E SUA FORÇA MENTAL.

Escolha sabiamente e prepare-se para um desafio completo! 





⇒ MATERIAL NECESSÁRIO:

- Barra Olímpica: FEM: 15kg (35lb) | MAS: 20kg (45lb).
- Anilhas condizentes com a sua categoria.
- Par de presilhas.
- Barra de pull-up.
- Parede Livre.
- Corda de saltar.
- MedBall.
- Dumbbells.
- Kettlebells (apenas categorias sentadas)
- Fita adesiva para marcação.
- Fita métrica.
- 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 Double Under do Cash Out, ou de Double Dumbbell Hang Snatch, no caso da Versão C.
- Para atletas que não finalizarem a prova, cada repetição não realizada será transformada em um segundo, e esse tempo será acrescido ao tempo final da prova.
- Embora a exigência dos movimentos seja unbroken, caso o cronômetro marque 17 minutos **E O ATLETA AINDA ESTEJA EM MOVIMENTO**, todas as repetições realizadas serão consideradas. Quebras feitas antes do relógio marcar o final da prova estarão inválidas.
- 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, categoria inscrita (basta apresentar um print da placa de apresentação) **E INDIQUE SUA VERSÃO DE PROVA ESCOLHIDA.**
- Posicione sua corda de pular no local indicado e apresente na filmagem a medição (obrigatório uso de fita métrica ou similar) exigida para o alvo do Wall Ball, e da medição para o Handstand Push-up, além do peso de seus dumbbells, kettlebells e de sua MedBall, e a montagem de sua barra antes do início da prova, deixando claro 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 132lb (60kg), 110lb (50kg), 88lb (40kg), 77lb (35kg).

- 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 (atletas Extremidade Superior ficam dispensados dessa regra).
- 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/luvas 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 Toes to Bar/High Knee.
- Uso de colchonete é permitido, desde que não haja deslocamento dele durante execução dos movimentos. As mãos devem estar inteiramente sobre a superfície, não podendo fazer uso do degrau formado nas laterais do colchonete.
- Uso de ABMAT **não** é permitido em nenhuma categoria.
- Certifique-se de que a cor da fita adesiva usada seja **CLARAMENTE DIFERENTE** da cor do solo onde os movimentos de Handstand Push-up serão executados.
- O atleta deve escolher uma das 3 versões desta prova disponíveis para a sua categoria, e indicar no início do vídeo qual será desempenhada, não podendo haver troca durante a evolução da prova.
- Inicie a prova de frente para sua corda, com ela posicionada no chão. Ao som de "3, 2, 1... VAI!", siga os rounds e repetições descritos na versão de prova escolhida por você, iniciando a prova no Double Under/Single Under. A prova finaliza quando o atleta realizar a validação de sua última repetição ou quando o relógio marcar 17 minutos.
- Para atletas que não finalizarem a prova, se o relógio atingir o tempo total de 17 minutos e o atleta estiver em movimento em um determinado exercício, embora a exigência dos movimentos sejam unbroken, essas repetições devem ser consideradas para o resultado. Mas se o atleta parar a execução antes do relógio marcar o tempo total de prova, apenas as repetições feitas de maneira unbroken devem ser consideradas para o resultado.
- Havendo quebra na sequência de movimentos antes de atingir sua totalidade, recomeça a contagem.
- Apenas repetições finalizadas dentro do tempo de prova devem ser consideradas na pontuação.
- Um relógio/cronômetro **CRESCENTE** deve estar visível de forma ininterrupta em seu vídeo durante a prova.

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:

- 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 todas as medidas exigidas, além de pesos e a carga na montagem de sua barra.
- Medidas divergirem além de 1cm ou pesos inferiores a 1kg (2,2lb).
- 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 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 será retirada, para aqueles que não finalizarem a prova). Independente do movimento.
- Ter entre 13 e 20 repetições conforme o item acima, além da punição mencionada, 10% de tempo será acrescido ao resultado como forma extra de punição (ou 10% de repetições serão retiradas).
- Acima de 20 repetições invalidadas, a prova será zerada.
- Em caso de saída falsa, 10 segundos serão acrescidos ou uma repetição será retirada.
- Fazer o uso do grip em movimentos além do Toes to Bar (ele pode estar fixo no punho do atleta, mas não deve estar entre a mão e o equipamento), fará com que 10% de seu resultado seja retirado.
- Não apresentar claramente para a câmera o tipo de grip/luva utilizado fará com que 10% de seu resultado seja retirado.
- Receber ajuda externa não é permitido, portanto para cada ajuda externa recebida, 10 segundos serão adicionados ou uma repetição será retirada.
- Não apresentar o peso de sua barra de maneira clara, fará com que 10% 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 10%.
- Ter a montagem final da barra, peso dos dumbbells e da MedBall inferiores em até 1kg (2,2lb), ou uma divergência de até 1cm na indicação da medida para o alvo do Wall Ball ou para as medidas do Handstand Push-up, fará com que 10% de seu resultado seja desconsiderado. Acima desse valor, a prova será zerada.

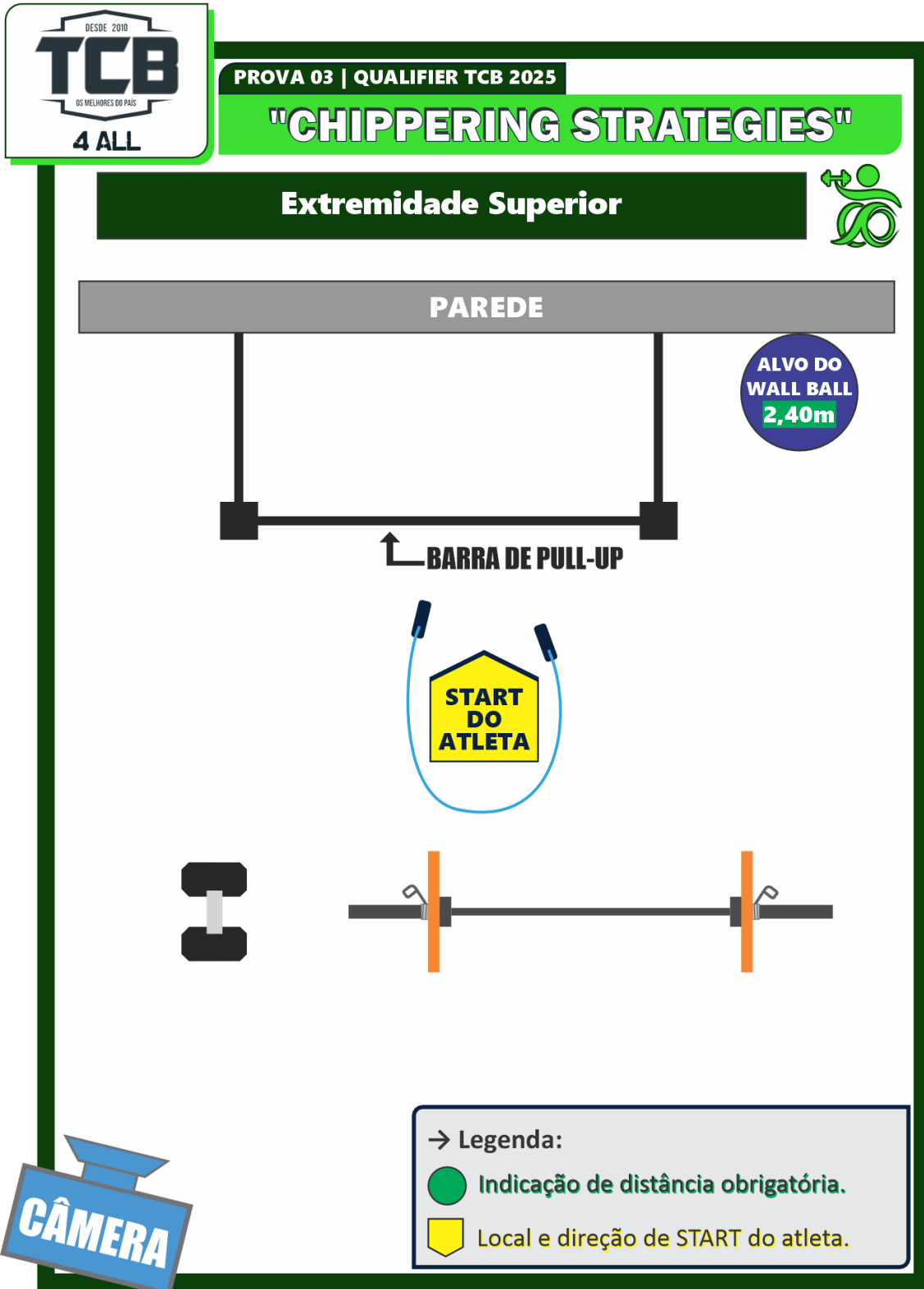
→ DURANTE O LANÇAMENTO DO RESULTADO:

- 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.



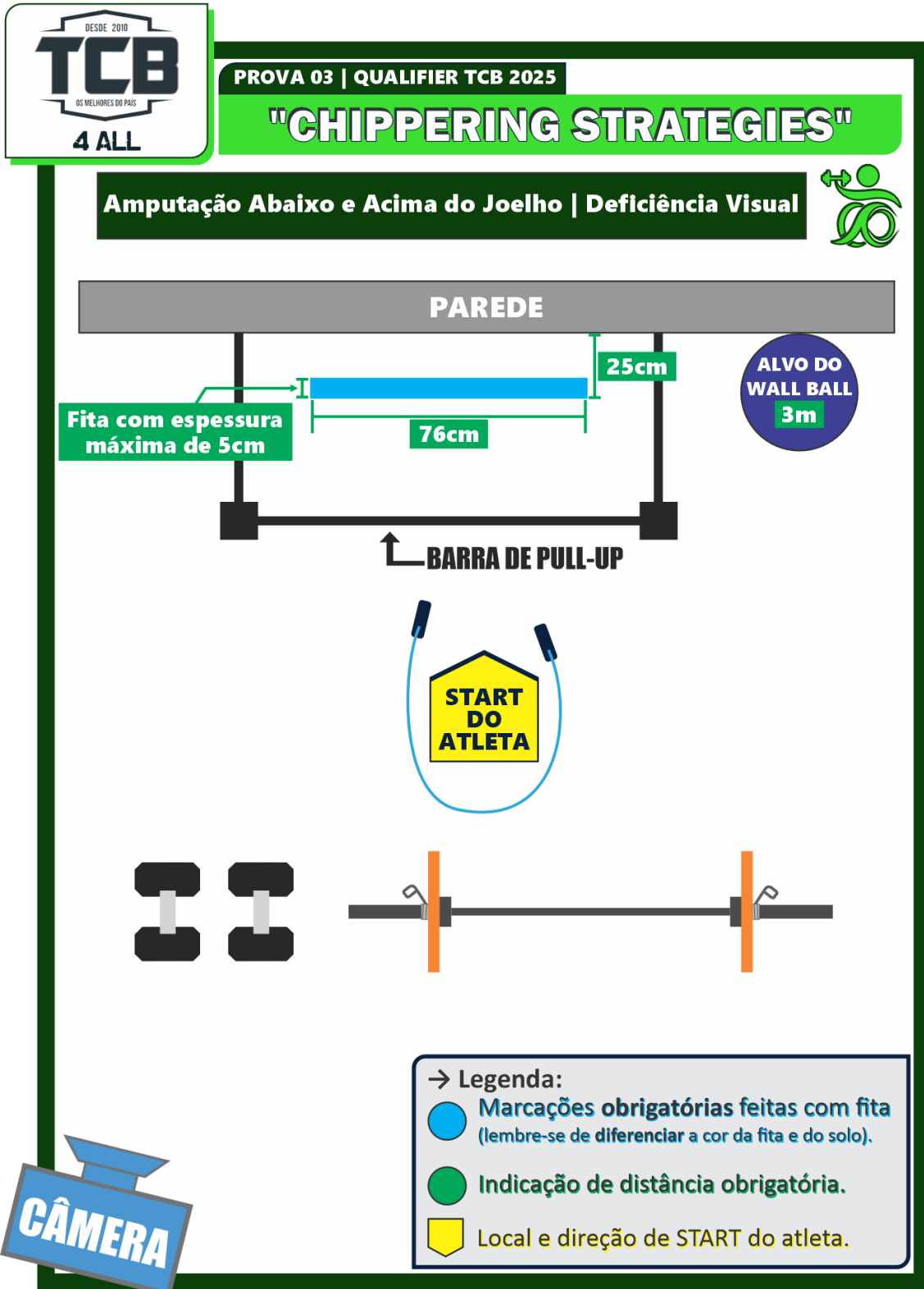


⇒ PLANTA BAIXA DA PROVA:



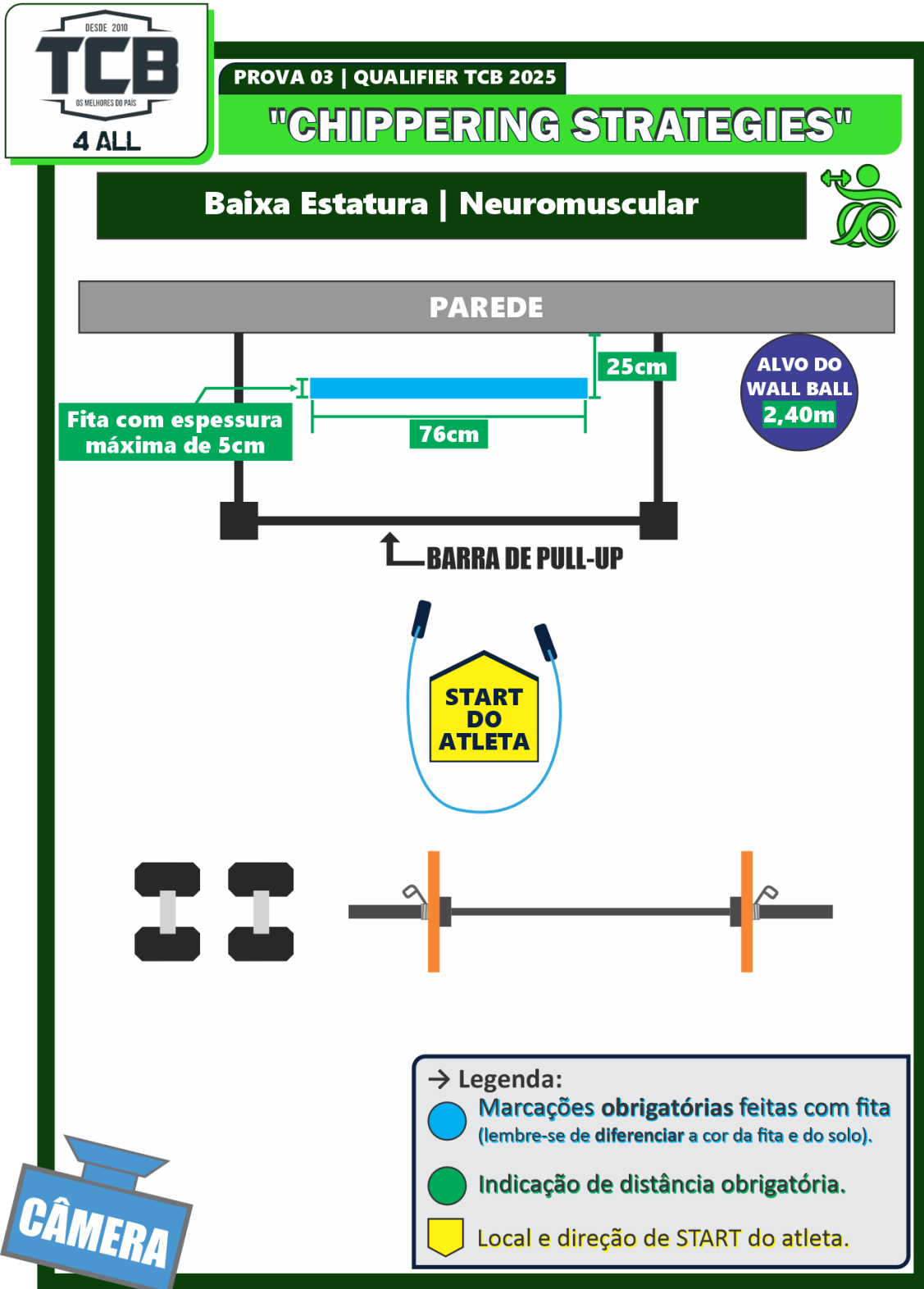


⇒ PLANTA BAIXA DA PROVA:





⇒ PLANTA BAIXA DA PROVA:





⇒ PLANTA BAIXA DA PROVA:



PROVA 03 | QUALIFIER TCB 2025

"CHIPPERING STRATEGIES"

Sentado COM e SEM Função de Quadril



PAREDE


ALVO DO
WALL BALL
2,40m

START
DO
ATELETA



→ Legenda:

 Indicação de distância obrigatória.

 Local e direção de START do atleta.





⇒ GUIA DE PADRÕES DE MOVIMENTO:

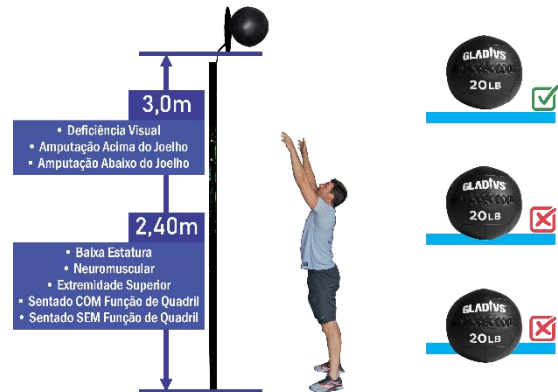
PADRÕES DE MOVIMENTO ► DOUBLE UNDER:



- O atleta deve iniciar sua prova com a corda no chão.
- A corda passa sob os pés do atleta duas vezes a cada salto, e a corda deve girar sempre para frente para que a repetição seja considerada válida.
- Apenas saltos bem-sucedidos são considerados válidos, não tentativas.

• **MOVIMENTO UNBROKEN:** Qualquer quebra fará com que a sequência precise ser reiniciada.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► WALL BALL:



- No início de cada repetição, a bola deve estar na posição de apoio à frente do corpo do atleta.
- É necessário agachar até que a dobra do quadril fique abaixo dos joelhos.
- Iniciar com um squat clean é permitido para uma repetição válida, mas não obrigatório, desde que a bola comece no chão.

- A repetição é contada quando a **BOLA INTEIRA** atinge claramente **ACIMA** da altura específica.
- Se usar um alvo, bater nas quinas ou a bola não o atingir, será considerado um NO REP.
- Se usar uma parede e a bola bater abaixo da altura mínima ou não a atingir, será considerado um NO REP.
- Se estiver usando um alvo esférico montado na parede, é obrigatório que a PARTE INFERIOR do alvo seja montada na altura exigida.
- Nenhuma parte da bola pode ter contato com a fita até que a repetição seja validada.

• **MOVIMENTO UNBROKEN:** O atleta deve se manter em movimento até que conclua a quantidade prescrita de repetições, não podendo ter uma pausa maior que 2 segundos entre elas. A bola ter contato com o solo por qualquer situação, fará com que a sequência precise ser reiniciada.





PADRÕES DE MOVIMENTO ► DEADLIFT:



- Cada repetição começa com a barra no chão.
- As mãos devem estar por fora dos joelhos, sumo deadlift não é permitido.
- Os atletas NÃO podem usar strap, grip de ginástica ou similar em contato com a barra durante o movimento.
- Os braços devem permanecer estendidos durante a repetição e o bouncing (acelero intencional da barra entre repetições) não é permitido.

- A repetição será contada quando os quadris e joelhos atingirem a extensão total, com a cabeça e os ombros do atleta atrás da barra.
- Qualquer padrão de movimento diferente apresentado será considerado NO REP.

• **MOVIMENTO UNBROKEN:** Tendo a barra suspensa (fora do contato com o chão), o atleta pode levar o tempo que precisar entre repetições. Mas após ter contato da barra com o chão, o atleta não pode levar mais de 2 segundos para realizar uma próxima repetição **válida**.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► TOES TO BAR:



- O atleta deve iniciar cada repetição com os braços estendidos, e os pés fora do chão.
- Pegada com as mãos para frente, para trás ou pegada mista são permitidas, desde que os demais requisitos sejam cumpridos.
- No início de cada movimento os calcanhares devem passar atrás da linha vertical da barra.

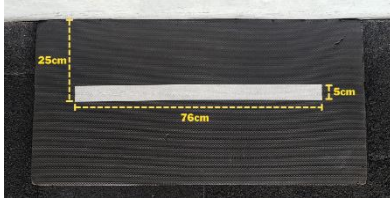
- A repetição é validada quando ambos os pés entram em contato com a barra ao mesmo tempo, entre as mãos do atleta.
- Qualquer parte dos pés pode entrar em contato com a barra.
- É permitido enrolar fita adesiva ao redor da barra ou usar proteção para as mãos (grips, luvas, etc.), mas colar a barra com fita **E** usar proteção para as mãos não é permitido.

• **MOVIMENTO UNBROKEN:** Ficar pendurado na barra sem executar repetições será aceito, desde que os pés não estejam apoiados em nenhum lugar. Qualquer apoio mínimo dos pés será considerado como quebra, fazendo com que a sequência precise ser reiniciada.





PADRÕES DE MOVIMENTO ► HANDSTAND PUSH-UP:



- O atleta deve realizar as repetições de strict handstand push-up com ambas as mãos tocando a linha da fita a 25cm da parede. Esta linha de fita terá 76cm de comprimento e não pode ultrapassar 5cm de espessura.
- Durante o movimento, ambas as mãos devem permanecer na fita designada. Se uma ou ambas as mãos não tocarem a fita em algum momento, a repetição não será contada, e o atleta precisará retornar a posição de bloqueio. Qualquer parte das mãos do atleta podem tocar a linha (dedos OK).



- Os braços devem estar totalmente estendidos e alinhados com o corpo antes que o atleta possa descer. Cada repetição começa e termina com o atleta na posição de bloqueio com os calcanhares contra a parede, braços totalmente estendidos e ombros alinhados com o corpo.
- Somente os calcanhares podem tocar a parede durante a repetição.



- Na parte inferior do movimento, a cabeça do atleta deve CLARAMENTE fazer contato com o solo. Uso do ABMAT não é permitido para nenhuma categoria.
- As mãos e a cabeça devem estar niveladas em uma mesma superfície. Portanto se for feito o uso de um colchonete, ele deve abranger ambas as mãos mais a cabeça do atleta. As mãos devem estar inteiramente sobre a superfície, não podendo fazer uso do degrau formado nas laterais do colchonete.



- Os pés não precisam permanecer em contato com a parede durante o movimento, mas devem retornar à parede no início e no final de cada repetição.
- Os pés não podem ser mais largos do que a largura das mãos em nenhum ponto.
- Cada repetição é contada quando o atleta retorna à posição de bloqueio com os calcanhares na parede, braços, quadris e pernas totalmente estendidos, com ombros alinhados com o corpo.

• **MOVIMENTO UNBROKEN:** Para ser caracterizado como série unbroken, uma vez que o atleta tenha uma repetição válida, não se pode mais ter contato dos pés com o solo.





PADRÕES DE MOVIMENTO ► DOUBLE DUMBBELL HANG SNATCH:



- Depois que os dumbbells são levantados do chão o atleta deve fazer claramente uma pausa com ele na posição pendurada/suspensa (posição final de deadlift) com quadris, joelhos e ombros alinhados, ao lado ou entre as pernas. A partir daí, o atleta pode realizar um hang muscle snatch, hang power snatch, hang squat snatch ou hang split snatch (nesse último caso, o atleta deve retornar com os pés em paralelo antes de abaixar os dumbbells).



- Para que seja caracterizado um movimento de suspensão (hang), na posição baixa os cotovelos do atleta precisam em algum momento passar por uma extensão completa.
- Para a posição baixa não existe altura mínima ou máxima para os dumbbells, eles apenas não devem atingir o solo entre uma repetição e outra.



- No topo, o braço, quadris e joelhos devem estar totalmente travados com os dumbbells claramente sobre o meio do corpo do atleta quando visto de perfil. Assim que o atleta atingir o bloqueio, a repetição será contada.
- Dumbbells lançados ao chão acima da cintura, farão com que o atleta perca sua série de movimentos, fazendo com que a série unbroken precise ser reiniciada.

• **MOVIMENTO UNBROKEN:** Para ser caracterizado como série unbroken, uma vez que o atleta tenha uma repetição validada, não poderá mais retornar com os dumbbells ao solo.





PADRÕES DE MOVIMENTO ► PUSH-UP:

- No início do movimento o cotovelo deve estar travado com os pés não mais largos do que a largura dos ombros.
- Uma posição corporal **reta** deve ser mantida durante toda a flexão, não sendo permitido "minhocar", ou apoiar os joelhos.
- O peito (linha do mamilo ou acima) deve tocar claramente o chão na parte baixa do movimento.
- Usar o coto para empurrar para cima é permitido.
- A repetição é contada quando o atleta retorna à posição de início do movimento com corpo reto e travado, com cotovelo estendido.

• **MOVIMENTO URBROKEN:** O atleta deve permanecer na posição horizontal e em movimento, até que atinja a quantidade pedida de repetições.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► HIGH KNEE:

- O atleta deve iniciar cada repetição com os braços estendidos, e os pés fora do chão.
- Pegada com as mãos para frente, para trás ou pegada mista são permitidas, desde que os demais requisitos sejam cumpridos.
- No início de cada movimento os calcanhares devem passar atrás da linha vertical da barra.
- A repetição é validada quando os joelhos são colocados acima da linha horizontal dos quadris.

• **MOVIMENTO URBROKEN:** Ficar pendurado na barra sem executar repetições será aceito, desde que os pés não estejam apoiados em nenhum lugar. Qualquer apoio mínimo dos pés será considerado como quebra, fazendo com que a sequência precise ser reiniciada.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► DOUBLE KETTLEBELL DEADLIFT:

- Cada repetição começa com o par de kettlebells no chão.
- Os atletas **NÃO** podem usar strap, grip de ginástica ou similar em contato com o kettlebell durante o movimento.
- Os braços devem permanecer estendidos durante a repetição e o bouncing (acelero intencional do kettlebell entre repetições) não é permitido.
- Entre repetições, na parte baixa do movimento o atleta deve tocar claramente o peito nos joelhos (ou no ABMAT em seu colo) enquanto toca os kettlebells no chão.
- Se usar um ABMAT em seu colo, ele não pode ter espessura superior a 3cm.
- A repetição será contada quando o corpo estiver estendido com costas apoiadas no encosto da cadeira, tendo o kettlebell em suspensão.
- Qualquer padrão de movimento diferente apresentado será considerado NO REP.

• **MOVIMENTO UNBROKEN:** Tendo os kettlebells suspensos (fora do contato com o chão), o atleta pode levar o tempo que precisar entre repetições. Mas após ter contato deles com o chão, o atleta não pode levar mais de 2 segundos para realizar uma próxima repetição **válida**.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► DUMBBELL RUSSIAN TWIST:

- O movimento começa com o dumbbell apoiado em um dos braços da cadeira.
- O atleta deve rotacionar o tronco tendo o dumbbell em suspensão, a fim de tocá-lo no braço oposto de sua cadeira.
- Para que a repetição seja considerada válida, o dumbbell precisa obrigatoriamente passar a linha média do corpo do atleta quando for realizar o toque no braço da cadeira.

• **MOVIMENTO URBROKEN:** O atleta deve permanecer em movimento, não podendo levar mais de 2 segundos entre repetições válidas.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► DOUBLE DUMBBELL SHOULDER PRESS:



- O movimento começa com os dois dumbbells apoiados nos ombros, e o atleta deve levá-los até acima da cabeça.
- A repetição será validada quando os braços do atleta estiverem totalmente estendidos e travados, com os dumbbells diretamente acima, ou ligeiramente atrás do meio do corpo do atleta.

• **MOVIMENTO UNBROKEN:** Para ser caracterizado como série unbroken, uma vez que o atleta tenha uma repetição validada, não poderá mais retornar com os dumbbells ao solo, ou apoia-lo para descanso.





⇒ PLACA PARA IDENTIFICAÇÃO:

 **4 ALL**
QUALIFIER TCB 2025


ATLETA
(NOME COMPLETO)

BOX REPRESENTADO

CATEGORIA

INDIQUE A VERSÃO DE PROVA ESCOLHIDA:

VERSÃO A

VERSÃO B

VERSÃO C

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 Q25.3:

Extremidade Superior

VERSÃO A → 17' For Time	Round 1	Round 2	Round 3
30 <small>Unbroken</small> Double Under	30	135	240
25 <small>Unbroken</small> Wall Ball	55	160	265
20 <small>Unbroken</small> Deadlift	75	180	285
15 <small>Unbroken</small> Toes to Bar	90	195	300
10 <small>Unbroken</small> Push-up	100	205	310
5 <small>Unbroken</small> Dumbbell Hang Snatch	105	210	315
105 → Cash Out: Not Unbroken Double Under			420

VERSÃO B → 17' For Time	Round 1	Round 2	Round 3	Round 4	Round 5	Round 6
18 <small>Unbroken</small> Double Under	18	81	144	207	270	333
15 <small>Unbroken</small> Wall Ball	33	96	159	222	285	348
12 <small>Unbroken</small> Deadlift	45	108	171	234	297	360
9 <small>Unbroken</small> Toes to Bar	54	117	180	243	306	369
6 <small>Unbroken</small> Push-up	60	123	186	249	312	375
3 <small>Unbroken</small> Dumbbell Hang Snatch	63	126	189	252	315	378
42 → Cash Out: Not Unbroken Double Under						420

VERSÃO C → 17' For Time	Round 1	Round 2	Round 3	Round 4	Round 5	Round 6	Round 7	Round 8	Round 9	Round 10
12 <small>Unbroken</small> Double Under	12	54	96	138	180	222	264	306	348	390
10 <small>Unbroken</small> Wall Ball	22	64	106	148	190	232	274	316	358	400
8 <small>Unbroken</small> Deadlift	30	72	114	156	198	240	282	324	366	408
6 <small>Unbroken</small> Toes to Bar	36	78	120	162	204	246	288	330	372	414
4 <small>Unbroken</small> Push-up	40	82	124	166	208	250	292	334	376	418
2 <small>Unbroken</small> Dumbbell Hang Snatch	42	84	126	168	210	252	294	336	378	420

RESULTADO ATÉ 23 DE FEVEREIRO DE 2025, 22H

NOME DO ATLETA: _____

BOX/CT: _____

25.3

TEMPO OU N° DE REPETIÇÕES:





⇒ SÚMULA PROVA Q25.3:

Amputação Abaixo e Acima do Joelho | Deficiência Visual | Baixa Estatura

VERSÃO A → 17' For Time	Round 1	Round 2	Round 3
30 <small>Unbroken</small> Double Under	30	135	240
25 <small>Unbroken</small> Wall Ball	55	160	265
20 <small>Unbroken</small> Deadlift	75	180	285
15 <small>Unbroken</small> Toes to Bar	90	195	300
10 <small>Unbroken</small> Handstand Push-up	100	205	310
5 <small>Unbroken</small> Double Dumbbell Hang Snatch	105	210	315
105 → Cash Out: Not Unbroken Double Under			420

VERSÃO B → 17' For Time	Round 1	Round 2	Round 3	Round 4	Round 5	Round 6
18 <small>Unbroken</small> Double Under	18	81	144	207	270	333
15 <small>Unbroken</small> Wall Ball	33	96	159	222	285	348
12 <small>Unbroken</small> Deadlift	45	108	171	234	297	360
9 <small>Unbroken</small> Toes to Bar	54	117	180	243	306	369
6 <small>Unbroken</small> Handstand Push-up	60	123	186	249	312	375
3 <small>Unbroken</small> Double Dumbbell Hang Snatch	63	126	189	252	315	378
42 → Cash Out: Not Unbroken Double Under						420

VERSÃO C → 17' For Time	Round 1	Round 2	Round 3	Round 4	Round 5	Round 6	Round 7	Round 8	Round 9	Round 10
12 <small>Unbroken</small> Double Under	12	54	96	138	180	222	264	306	348	390
10 <small>Unbroken</small> Wall Ball	22	64	106	148	190	232	274	316	358	400
8 <small>Unbroken</small> Deadlift	30	72	114	156	198	240	282	324	366	408
6 <small>Unbroken</small> Toes to Bar	36	78	120	162	204	246	288	330	372	414
4 <small>Unbroken</small> Handstand Push-up	40	82	124	166	208	250	292	334	376	418
2 <small>Unbroken</small> Double Dumbbell Hang Snatch	42	84	126	168	210	252	294	336	378	420

RESULTADO ATÉ 23 DE FEVEREIRO DE 2025, 22H

NOME DO ATLETA: _____

BOX/CT: _____

25.3

TEMPO OU N° DE REPETIÇÕES:





⇒ SÚMULA PROVA Q25.3:

Neuromuscular

VERSÃO A → 17' For Time	Round 1	Round 2	Round 3
30 <small>Unbroken</small> Double Under	30	135	240
25 <small>Unbroken</small> Wall Ball	55	160	265
20 <small>Unbroken</small> Deadlift	75	180	285
15 <small>Unbroken</small> High Knee	90	195	300
10 <small>Unbroken</small> Handstand Push-up	100	205	310
5 <small>Unbroken</small> Double Dumbbell Hang Snatch	105	210	315
105 → Cash Out: Not Unbroken Double Under			420

VERSÃO B → 17' For Time	Round 1	Round 2	Round 3	Round 4	Round 5	Round 6
18 <small>Unbroken</small> Double Under	18	81	144	207	270	333
15 <small>Unbroken</small> Wall Ball	33	96	159	222	285	348
12 <small>Unbroken</small> Deadlift	45	108	171	234	297	360
9 <small>Unbroken</small> High Knee	54	117	180	243	306	369
6 <small>Unbroken</small> Handstand Push-up	60	123	186	249	312	375
3 <small>Unbroken</small> Double Dumbbell Hang Snatch	63	126	189	252	315	378
42 → Cash Out: Not Unbroken Double Under						420

VERSÃO C → 17' For Time	Round 1	Round 2	Round 3	Round 4	Round 5	Round 6	Round 7	Round 8	Round 9	Round 10
12 <small>Unbroken</small> Double Under	12	54	96	138	180	222	264	306	348	390
10 <small>Unbroken</small> Wall Ball	22	64	106	148	190	232	274	316	358	400
8 <small>Unbroken</small> Deadlift	30	72	114	156	198	240	282	324	366	408
6 <small>Unbroken</small> High Knee	36	78	120	162	204	246	288	330	372	414
4 <small>Unbroken</small> Handstand Push-up	40	82	124	166	208	250	292	334	376	418
2 <small>Unbroken</small> Double Dumbbell Hang Snatch	42	84	126	168	210	252	294	336	378	420

RESULTADO ATÉ 23 DE FEVEREIRO DE 2025, 22H

NOME DO ATLETA: _____

BOX/CT: _____

25.3

TEMPO OU N° DE REPETIÇÕES:





⇒ SÚMULA PROVA Q25.3:

Sentado COM e SEM Função de Quadril

VERSÃO A → 17' For Time	Round 1	Round 2	Round 3
Unbroken 30 Single Under	30	135	240
Unbroken 25 Wall Ball	55	160	265
Unbroken 20 Double Kettlebell Deadlift	75	180	285
Unbroken 15 Dumbbell Russian Twist	90	195	300
Unbroken 10 Double Dumbbell Shoulder Press	100	205	310
Unbroken 5 Dumbbell Hang Snatch	105	210	315
105 → Cash Out: Not Unbroken Single Under			420

VERSÃO B → 17' For Time	Round 1	Round 2	Round 3	Round 4	Round 5	Round 6
Unbroken 18 Single Under	18	81	144	207	270	333
Unbroken 15 Wall Ball	33	96	159	222	285	348
Unbroken 12 Double Kettlebell Deadlift	45	108	171	234	297	360
Unbroken 9 Dumbbell Russian Twist	54	117	180	243	306	369
Unbroken 6 Double Dumbbell Shoulder Press	60	123	186	249	312	375
Unbroken 3 Dumbbell Hang Snatch	63	126	189	252	315	378
42 → Cash Out: Not Unbroken Single Under						420

VERSÃO C → 17' For Time	Round 1	Round 2	Round 3	Round 4	Round 5	Round 6	Round 7	Round 8	Round 9	Round 10
Unbroken 12 Single Under	12	54	96	138	180	222	264	306	348	390
Unbroken 10 Wall Ball	22	64	106	148	190	232	274	316	358	400
Unbroken 8 Double Kettlebell Deadlift	30	72	114	156	198	240	282	324	366	408
Unbroken 6 Dumbbell Russian Twist	36	78	120	162	204	246	288	330	372	414
Unbroken 4 Double Dumbbell Shoulder Press	40	82	124	166	208	250	292	334	376	418
Unbroken 2 Dumbbell Hang Snatch	42	84	126	168	210	252	294	336	378	420

RESULTADO ATÉ 23 DE FEVEREIRO DE 2025, 22H

NOME DO ATLETA: _____

BOX/CT: _____

25.3

TEMPO OU N° DE REPETIÇÕES:





⇒ CHECK-LIST PROVA Q25.3:

GRAVAÇÃO DA PROVA:

→ Separe seus materiais:

- Corda de saltar.
- Barra para realização do Toes to Bar.
- Barra Olímpica.
- Anilhas para a sua categoria.
- Par de presilhas.
- Parede livre para o Handstand Push-up.
- Fita adesiva para marcação da linha para o Handstand Push-up.
- MedBall para a sua categoria.
- Alvo (ou parede) para o Wall Ball com altura mínima de 3m + o espaço de toque da bola.
- Par de Dumbbells para a sua categoria.
- Tripé/suporte para a câmera a no mínimo 90cm do solo.

→ Prepare seu local:

- Separe seu local de prova.
- Cole a fita para o Handstand Push-up, no padrão estabelecido na planta baixa.
- 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.
- Filme a medição do alvo para o Wall Ball e as medidas para o Handstand Push-up.
- Filme o peso da MedBall, Dumbbells, da barra olímpica e das anilhas (se não tiver indicação, filme a paisagem).
- 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 Q25.3.
- 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 420 repetições.
 - >> Se NÃO finalizou: Coloque o tempo total de 17:00 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.

