Regras em Português

→ Página: 2-17

Reglas en Español

→ Página: 18-33

Rules in English

→ Page: 34-49

⇨ A PROVA:

ELITE | MASTER 35-39

9' FOR TIME

⇨ Nº de repetições:

- 40 reps ou metros [ ]
- 30 reps ou metros [ ]
- 20 reps ou metros [ ]
- 10 reps ou metros [ ]

⇨ Lista de Movimentos:

[A] Thruster 45/30kg
[B] Overhead Squat 45/30kg
[C] Handstand Walk
[D] Box Jump Over 75/60cm

MASTER 40-44 | TEENS

9' FOR TIME

⇨ Nº de repetições:

- 40 reps [ ]
- 30 reps [ ]
- 20 reps [ ]
- 10 reps [ ]

⇨ Lista de Movimentos:

[A] Thruster 40/25kg
[B] Overhead Squat 40/25kg
[C] Strict Handstand Push-up
[D] Box Jump Over (Step Down) 60/50cm

MASTER 45-49 | 50-54 | 55+

9' FOR TIME

⇨ Nº de repetições:

- 40 reps [ ]
- 30 reps [ ]
- 20 reps [ ]
- 10 reps [ ]

⇨ Lista de Movimentos:

[A] Thruster 35/20kg
[B] Overhead Squat 35/20kg
[C] Handstand Push-up
[D] Box Jump Over (Step Down) 60/50cm

⇨ MATERIAL NECESSÁRIO:

• Barra Olímpica.
• Anilhas para a sua categoria.
• Par de presilhas.
• Caixa de pliometria.
• Fita adesiva para marcação do solo.
• Trena para medição.
• 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 da prova.
• Para atletas que não finalizarem a prova, cada repetição não realizada será transformada em um segundo, e esse tempo será adicionado ao tempo de 9 minutos.
• Para a categoria Elite/Master 35-39: cada trecho de Handtand Walk contém 5m que deve ser realizado de maneira unbroken. Portanto, para atletas que não finalizarem a prova, cada trecho CONCLUÍDO equivale a 5 repetições.
• Não há critério de desempate para essa prova.

⇨ POSIÇÃO DE START:

• O atleta DEVE POSICIONAR-SE DE COSTAS para o equipamento ao qual deseja iniciar sua prova. Seja para a caixa, a barra olímpica, o trajeto do Handstand Walk, ou para a parede, no caso do Handstand Push-up.

⇨ FLOW DA PROVA:

➥ ELITE | MASTER 35-39:

• Configure seu espaço de prova conforme a planta baixa disponibilizada neste documento.
• Nessa prova o atleta deve decidir a ordem de execução dos movimentos da prova, que são Thruster, Overhead Squat, Handstand Walk e Box Jump Over. Para o primeiro movimento escolhido o atleta deve realizar 40 repetições (ou 40 metros, se escolhido o Handstand Walk), seguido de 30 repetições (ou 30 metros), 20 repetições (ou 20 metros), finalizando com 10 repetições (ou 10 metros).
• O peso oficial da prova está em quilos. O peso mínimo aceito em libras será 45kg → 99lb, 30kg → 66lb.
• Inicie a gravação fazendo a apresentação do atleta com nome completo, box representado, e categoria inscrita (basta apresentar um print/impressão da placa de apresentação disponível neste documento).
• Filme claramente a demarcação do seu espaço de 5m para o Handstand Walk, indicando com fita o início e fim do movimento.
• Filme também a altura de sua caixa, além da barra olímpica e as anilhas utilizadas.
• Se a barra olímpica e/ou as anilhas não possuírem uma marcação oficial de peso, faça a pesagem desse material através de uma balança.
• Para a caixa de salto, nenhuma marcação é aceita. A altura da caixa deve ser comprovada com a filmagem da medição.
• Atletas inscritos nas categorias masculinas DEVEM fazer uso da barra de 20kg/45lb.
• É obrigatório a utilização de presilha na barra.
• É obrigatório fazer uso de uma trena, ou equipamento similar, para deixar clara a distância/medida exigida.
• Inicie a prova posicionando-se de costas para o primeiro equipamento a ser utilizado. Ao som de "3, 2, 1... VAI!", realize a sequência de 40, 30, 20 e 10 repetições ou metros, com base na ordem de movimentos escolhida. A prova finaliza quando o atleta realizar sua última repetição, ou quando o relógio marcar 9 minutos.
• Para o Handstand Walk, é obrigatório que o trecho de 5m seja feito de maneira unbroken.
• Não é permitido receber qualquer assistência com seu material de prova, durante a prova.
• Um cronômetro deve estar visível de forma ininterrupta em seu vídeo durante a prova, e deve estar configurado de forma CRESCENTE.

➥ DEMAIS MASTERS | TEENS:

• Configure seu espaço de prova conforme a planta baixa disponibilizada neste documento.

• Nessa prova o atleta deve decidir a ordem de execução dos movimentos da prova, que são Thruster, Overhead Squat, Handstand Push-up (Strict Handstand Push-up para Master 40-44 e Teens) e Box Jump Over (step down). Para o primeiro movimento escolhido o atleta deve realizar 40 repetições, seguido de 30, 20 e 10 repetições.

• O peso oficial da prova está em quilos. O peso mínimo aceito em libras será 40kg → 88lb, 35kg → 77lb, 25kg → 55lb, 20kg → 44lb.

• Inicie a gravação fazendo a apresentação do atleta com nome completo, box representado, e categoria inscrita (basta apresentar um print/impressão da placa de apresentação disponível neste documento).

• Filme claramente todas as medidas exigidas para o Strict Handstand Push/Handstand Push-up.

• Filme também a altura de sua caixa, além da barra olímpica e as anilhas utilizadas.

• Se a barra olímpica e/ou as anilhas não possuírem uma marcação oficial de peso, faça a pesagem desse material através de uma balança.

• Para a caixa de salto, nenhuma marcação é aceita. A altura da caixa deve ser comprovada com a filmagem da medição.

• Atletas inscritos nas categorias masculinas DEVEM fazer uso da barra de 20kg/45lb.

• É obrigatória a utilização de presilha nas barras.

• É obrigatório fazer uso de uma trena, ou equipamento similar, para deixar claro todas as medidas exigidas.

• Inicie a prova posicionando-se de costas para seu equipamento ao qual fará sua primeira série de movimentos. Ao som de "3, 2, 1... VAI!", realize a sequência de 40, 30, 20 e 10 repetições, com base na ordem de movimentos escolhida. A prova finaliza quando o atleta realizar sua última repetição, ou quando o relógio marcar 9 minutos.

• Não é permitido receber qualquer assistência com seu material de prova, durante a prova.

• Um cronômetro deve estar visível de forma ininterrupta em seu vídeo durante a prova, e deve estar configurado de forma CRESCENTE.

⇨ 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 uma diagonal frontal da visão do atleta durante todos os movimentos (filmagens totalmente de frente e de lado dificultam a avaliação da equipe de arbitragem).

• Uma visão completa do atleta deve ser mantida durante toda a prova. Sair do enquadramento do vídeo fará com que sua prova seja analisada apenas até esse momento.

• Evite colocar a câmera perto do chão. Recomendamos colocar a câmera a pelo menos um metro do solo.

• Os vídeos devem estar sem cortes e sem edição para exibir o desempenho com precisão.

• Um 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 no fundo ou espaços escuros dificultam a revisão dos vídeos pela equipe de arbitragem.

• Nenhuma vestimenta deve interferir na capacidade do juiz de determinar se os padrões de movimento exigidos e as expectativas de amplitude de movimento estão sendo atendidos. Nenhuma vestimenta deve ser usada com a intenção de encurtar ou reduzir a amplitude de movimento de qualquer exercício.

• O vídeo deve permanecer livre de qualquer obstrução visual ao atleta.

• Após finalizar a gravação de sua prova, faça upload do vídeo em uma plataforma on-line (preferência ao YouTube), e insira o link gerado por essa plataforma dentro da Área do atleta na plataforma do CHAMPY.

• O link deve levar diretamente ao vídeo. Links que levem a pastas, ou ao perfil do atleta, serão reprovados.

⇨ 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, a altura exigida para sua caixa e/ou as distâncias e medidas exigidas para a sua categoria.
• Qualquer tipo de edição identificada.
• Ter o cronômetro configurado de maneira decrescente.
• 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 e a lisura do evento.

⇨ PENALIDADES DE REVISÃO DE VÍDEO:

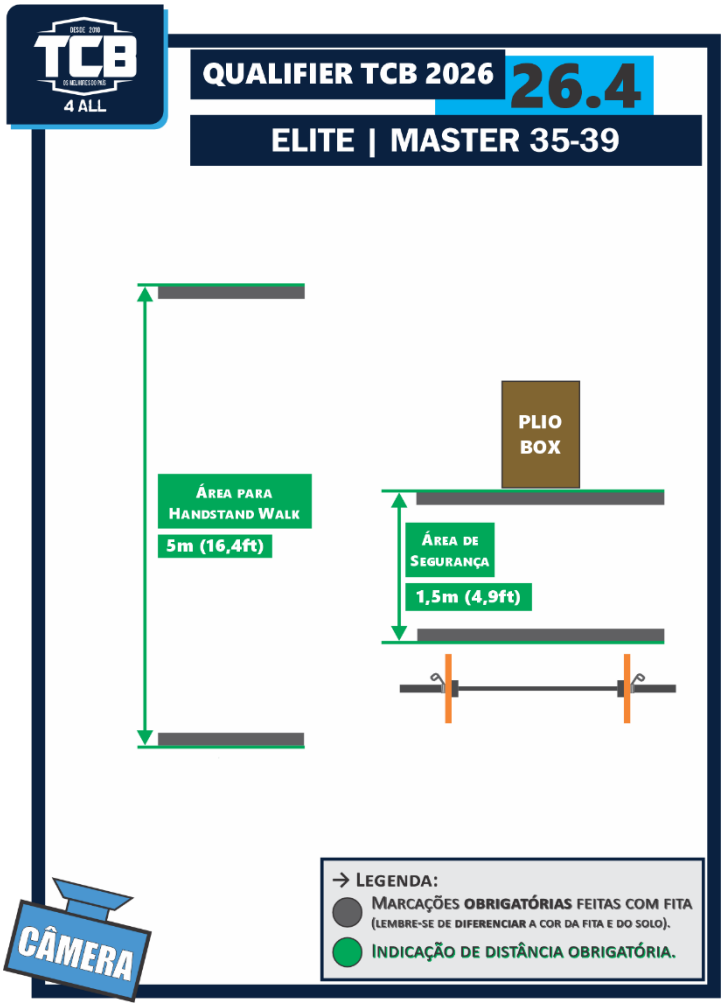
➥ PENALIDADES GERAIS:

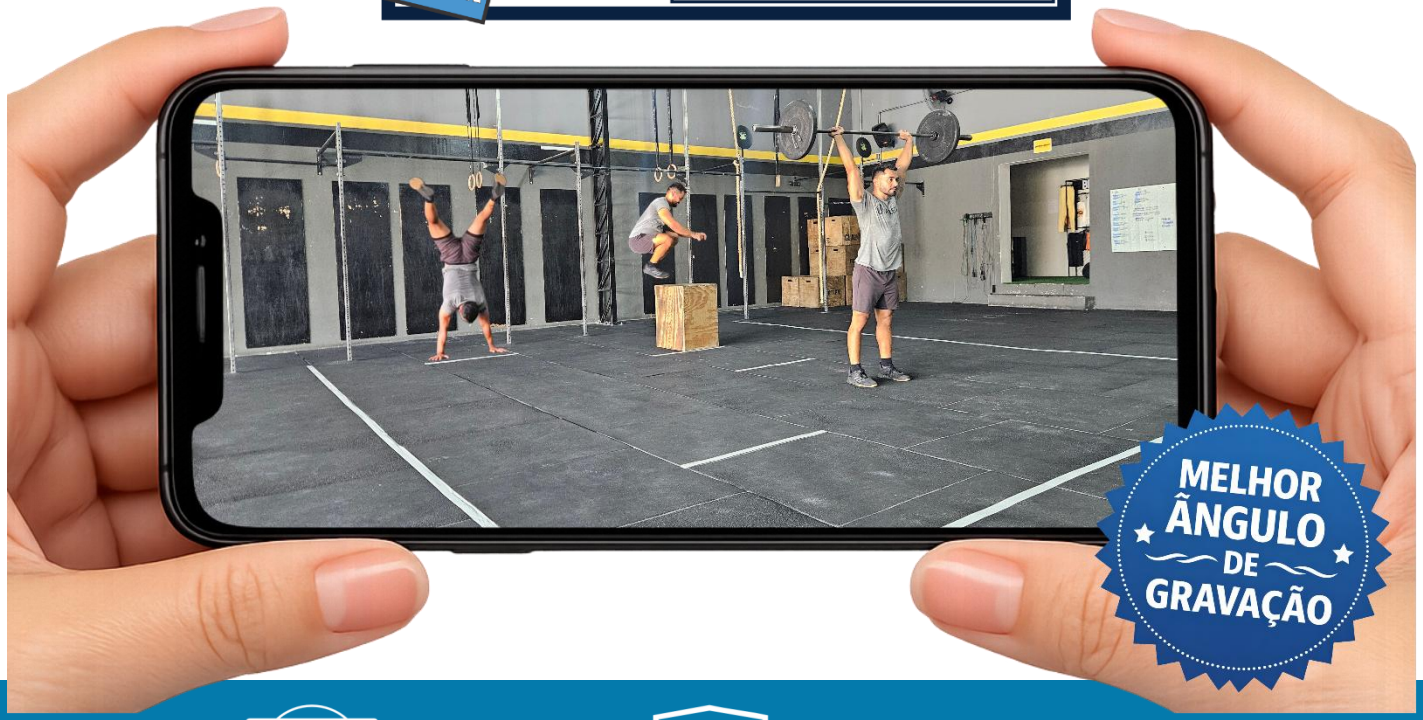
• Para cada repetição de Thruster, Overhead Squat, Box Jump Over, Strict Handstand Push-up e/ou Handstand Push-up contabilizada no resultado do atleta e não executada ou considerada inválida, depois da pontuação ajustada, 05 segundos serão adicionados ao resultado como forma de punição (ou uma repetição válida será retirada, para aqueles que não finalizarem a prova).
• Para cada trecho de 5m de Handstand Walk contabilizado no resultado do atleta e não executado ou considerado inválido, depois da pontuação ajustada, 30 segundos serão adicionados ao resultado como forma de punição (ou cinco repetições válidas serão retiradas, para aqueles que não finalizarem a prova).
• Ter entre 09 e 15 repetições desconsideradas conforme o item acima, haverá uma punição extra de 15%.
• Acima de 15 repetições invalidadas, a prova será zerada.
• Em caso de saída falsa, 10 segundos serão adicionados ou uma repetição será retirada.
• Receber ajuda externa não é permitido, portanto cada ajuda externa recebida 10 segundos serão adicionados ou uma repetição será retirada.
• Não apresentar o peso de sua barra de maneira clara, receberá uma punição de 30% em cima do resultado (barras sem marcação de fábrica devem ser pesadas durante a apresentação dos materiais).
• Se um atleta de categoria Masculina não realizar a prova com uma barra de 20kg (45lb), receberá uma punição de 30% em cima de seu resultado.
• Ter a montagem final da barra com divergência de até 1kg (2,2lb), a altura da caixa com divergência de até 1cm (0,40") ou as medidas de Handstand Walk/Strict Handstand Push-up/Handstand Push-up com divergência de até 1cm (0,40"), receberá uma punição de 30% no resultado. Se o erro estiver acima da margem mencionada, ou se houver mais de um erro, a prova será zerada.

➥ ERROS DE LANÇAMENTO DE RESULTADO:

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

⇨ PLANTA BAIXA DA PROVA:



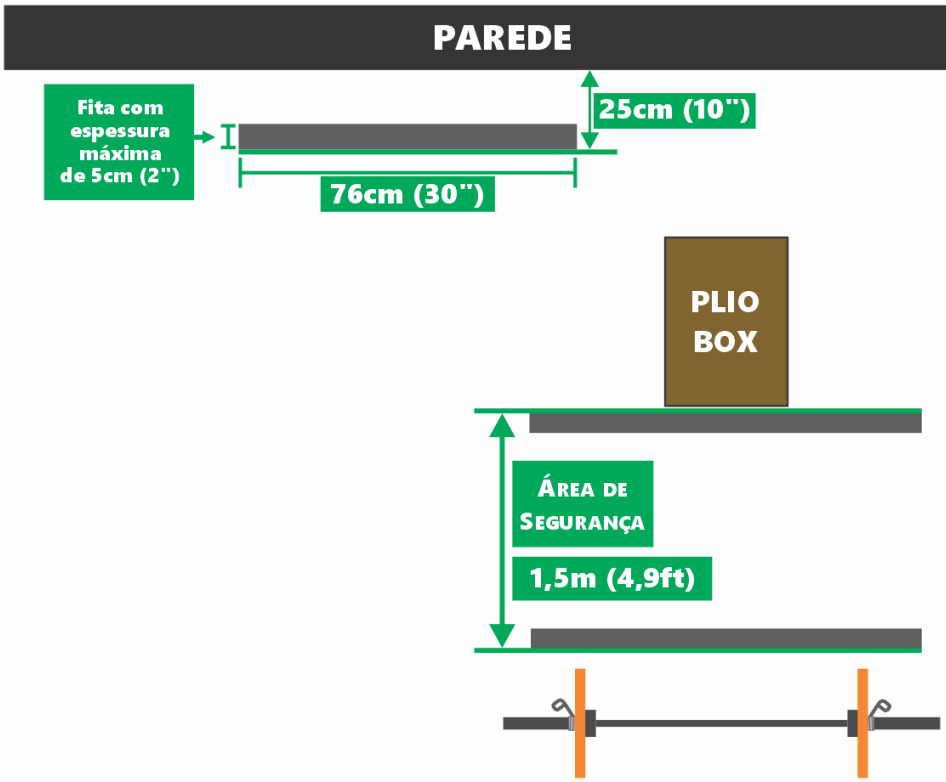


⇨ PLANTA BAIXA DA PROVA:

TCB 4 ALL

QUALIFIER TCB 2026 26.4

MASTER 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55+ | TEENS



→ Legenda:

- Marcações **obrigatórias** feitas com fita (lembre-se de **diferenciar** a cor da fita e do solo).
- Indicação de distância obrigatória.

CÂMERA

⇨ GUIA DE PADRÕES DE MOVIMENTO:

PADRÕES DE MOVIMENTO ► **THRUSTER:**

• Cada conjunto de thruster começa com a barra no chão.
• Se as anilhas ou os pés do atleta tocarem a linha da área de segurança em algum momento, a repetição será considerada NO REP.
• 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.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► **OVERHEAD SQUAT:**

• Cada conjunto de Overhead Squat começa com a barra no chão.
• Se as anilhas ou os pés do atleta tocarem a linha da área de segurança em algum momento, a repetição será considerada NO REP.
• Na parte baixa do movimento a dobra do quadril deve passar claramente abaixo da parte superior dos joelhos, enquanto a barra é sustentada acima da cabeça.
• Um Squat Snatch é permitido como primeira repetição, desde que a profundidade mínima de agachamento seja exigida, mas não é obrigatório.
• Dobrar os cotovelos enquanto agacha é permitido desde que a barra não toque a cabeça ou atinja a altura dela.
• 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.
• Barra lançada pelas costas após uma repetição válida, faz com que essa repetição seja anulada.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► **BOX JUMP OVER:**

• O atleta começa com os dois pés no chão, de um lado da caixa.
• Inclinar a caixa fazendo uso dos cantos, não é permitido.
• Saltar com o corpo lateralmente a caixa é permitido.

• Não é necessária uma decolagem ou aterrisagem com pés juntos. Mas o atleta deve deixar clara uma fase área (quando em algum momento da decolagem, ambos os pés estão no ar). Apenas os pés do atleta podem tocar a caixa.

• Não é necessário estender o corpo enquanto estiver em cima da caixa.
• Alternativamente, o atleta pode saltar completamente sobre a caixa.
• Se saltar sobre a caixa, os pés devem passar por cima da caixa, e não ao redor dela. Nesse caso, é necessário aterrizar com os pés juntos.
• Após aterrissar na caixa, o atleta deve sair para o outro lado.

• A repetição é contabilizada quando ambos os pés tocam o chão do lado oposto da caixa. A partir daí, pode-se iniciar a próxima repetição.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► BOX JUMP OVER (STEP DOWN):

• O atleta começa com os dois pés no chão, de um lado da caixa.
• Inclinar a caixa fazendo uso dos cantos, não é permitido.
• Saltar com o corpo lateralmente a caixa é permitido.

• Não é necessária uma decolagem ou aterrisagem com pés juntos. Mas o atleta deve deixar clara uma fase área (quando em algum momento da decolagem, ambos os pés estão no ar). Apenas os pés do atleta podem tocar a caixa.

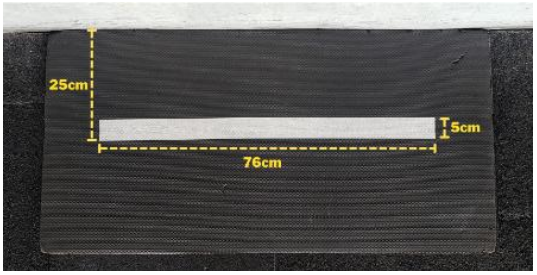
• Não é necessário estender o corpo enquanto estiver em cima da caixa.
• Alternativamente, o atleta pode saltar completamente sobre a caixa.
• Se saltar sobre a caixa, os pés devem passar por cima da caixa, e não ao redor dela. Nesse caso, é necessário aterrizar com os pés juntos.
• Após aterrissar na caixa, o atleta deve sair para o outro lado.

• Os atletas DEVEM descer da caixa (step down) para que a repetição seja válida. Não é permitido usar o impulso (touch-and-go) para o próximo salto.
• Para caracterizar o step down, na descida o atleta deve ter um pé sobre a caixa e o outro tocando o chão, antes da finalização de TODAS as repetições.
• A repetição é contabilizada quando ambos os pés tocam o chão do lado oposto da caixa. A partir daí, eles podem iniciar a próxima repetição.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► HANDSTAND WALK:

• Obrigatório que o trecho de 5m seja feito de maneira unbroken.
• O atleta deve fazer uma parada de mão antes de iniciar o movimento, com ambas as mãos no chão e antes da linha demarcada como de início (incluindo dedos).
• Dedos na linha para iniciar ou finalizar o movimento, será considerado um NO REP, fazendo com que o trecho de 5m precise ser novamente executado.
• Se em algum momento o atleta descer das mãos antes de terminar um trecho de 5m, deverá reiniciar todo o trajeto.
• Ambas as mãos, incluindo palmas e dedos, devem tocar o chão completamente fora da linha que marca o final do comprimento, antes dos pés tocarem o chão. Lançar-se para frente afim de finalizar o movimento, mas sem controle do corpo na vertical, fará com que o atleta precise reiniciar o trecho de 5m.
• Se optar por conectar trechos de 5m através de uma meia pirueta, importante lembrar que é obrigatório marcar com as duas mãos após a linha de finalização, antes de retornar para o trecho interno de validação do Handstand Walk.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► STRICT HANDSTAND PUSH-UP:



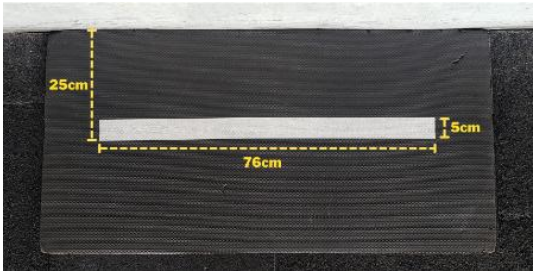
• O atleta deve realizar as repetições de Strict Handstand Push-up com ambas as mãos tocando a linha da fita a 25cm da parede. Esta linha de fita terá 76cm de comprimento e não pode ultrapassar 5cm de espessura.
• Durante o movimento, ambas as mãos devem permanecer na fita designada. Se uma ou ambas 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.
• Kipping não é permitido.
• 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 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.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► HANDSTAND PUSH-UP:



• O atleta deve realizar as repetições de 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.

• 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.
• Kipping e Strict são permitidos.
• 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

⇨ PLACA PARA IDENTIFICAÇÃO:

TCB 4ALL 2026

TCB 4 ALL

ATLETA
(NOME COMPLETO)

BOX REPRESENTADO

CATEGORIA

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 Q26.4:

REPS	MOVIMENTO	
40		(40)
30		(70)
20		(90)
10		(100)

RESULTADO ATÉ 10 DE FEVEREIRO DE 2026, 21H59 - BRT (UTC−3)

NOME DO ATLETA:_____

BOX/CT:_____

26.4	TEMPO OU Nº DE REPETIÇÕES:

⇨ CHECK-LIST PROVA Q26.4:

→ GRAVAÇÃO DA PROVA:

❶ SEPARE O MATERIAL DE PROVA:

- ☐ Barra Olímpica.
- ☐ Anilhas para a sua categoria.
- ☐ Par de presilhas.
- ☐ Caixa de pliometria.
- ☐ Fita adesiva para marcação do solo.
- ☐ Trena para medição.
- ☐ Tripé/suporte para a câmera a no mínimo um metro do solo.

❷ PREPARE SEU LOCAL:

- ☐ Demarque seu local de prova impedindo a circulação de pessoas que possam interferir na gravação.
- ☐ Posicione os equipamentos conforme mostrados na Planta Baixa.
- ☐ Estabeleça o espaço destinado ao Handstand Walk, traçando uma linha inicial e final que contenha 5m.
- ☐ Garanta todas as marcações exigidas para o Strict/Handstand Push-up.
- ☐ Configure seu cronometro para uma contagem PROGRESSIVA.

❸ GRAVE SUA PROVA:

- ☐ Apresente-se com a placa de identificação disponível nesse documento.
- ☐ Mostre para a câmera toda a medição do teu trecho de Handstand Walk, usando a trena.
- ☐ Mostre para a câmera as medidas exigidas para o Strict/Handstand Push-up, usando a trena.
- ☐ Mostre para a câmera o espaço destinado a Área de Segurança, usando a trena.
- ☐ Mostre para a câmera a altura de sua caixa, usando a trena.
- ☐ Mostre para a câmera o peso da barra e das anilhas (se não tiver indicação oficial, filme a pesagem).
- ☐ Posicione sua câmera no local indicado na planta baixa, mostrando sempre a diagonal do atleta.
- ☐ "3, 2, 1... VALENDO!"

→ FAZENDO UPLOAD DO VÍDEO:

❹ VERIFIQUE A SUA GRAVAÇÃO:

- ☐ Revise as imagens de sua prova, garantindo que seu desempenho foi gravado com clareza.
- ☐ Tenha certeza de não haver qualquer material com direitos autorais, que possa inviabilizar seu vídeo.
- ☐ Garanta sua presença visível no vídeo durante toda a execução dos movimentos, sem obstruções.
- ☐ Certifique-se se não ter saído do enquadramento em nenhum momento.
- ☐ Verifique se há um cronômetro configurado de maneira CRESCENTE durante toda a prova.

❺ 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:

❻ 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 Q26.4.
- ☐ 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 100 repetições.
  - ➥ Se NÃO finalizou: Coloque o tempo total de 09:00 e a quantidade de repetições **executadas**.
- ☐ Clique no botão SALVAR e aguarde a mensagem de confirmação do sistema.
- ☐ Acesse o Leaderboard a partir de 09/02 e garanta que ambos resultados estejam aparecendo publicamente.

❼ AGUARDE A CORREÇÃO DOS VÍDEOS E A FINALIZAÇÃO DO LEADERBOARD ATÉ O DIA 10 DE ABRIL.

⇨ LA PRUEBA:

ELITE | MASTER 35-39

9' FOR TIME

⇨ Número de repeticiones:

- 40 reps o metros [ ]
- 30 reps o metros [ ]
- 20 reps o metros [ ]
- 10 reps o metros [ ]

⇨ Lista de Movimientos:

[A] Thruster 45/30kg
[B] Overhead Squat 45/30kg
[C] Handstand Walk
[D] Box Jump Over 75/60cm

MASTER 40-44 | TEENS

9' FOR TIME

⇨ No de repeticiones:

- 40 reps [ ]
- 30 reps [ ]
- 20 reps [ ]
- 10 reps [ ]

⇨ Lista de Movimientos:

[A] Thruster 40/25kg
[B] Overhead Squat 40/25kg
[C] Strict Handstand Push-up
[D] Box Jump Over (Step Down) 60/50cm

MASTER 45-49 | 50-54 | 55+

9' FOR TIME

⇨ No de repeticiones:

- 40 reps [ ]
- 30 reps [ ]
- 20 reps [ ]
- 10 reps [ ]

⇨ Lista de Movimientos:

[A] Thruster 35/20kg
[B] Overhead Squat 35/20kg
[C] Handstand Push-up
[D] Box Jump Over (Step Down) 60/50cm

⇨ MATERIAL NECESARIO:

• Barra olímpica.
• Discos correspondientes a su categoría.
• Par de collarines.
• Caja pliométrica.
• Cinta adhesiva para marcar el suelo.
• Cinta métrica para medición.
• Trípode o similar.
• Temporizador o aplicación que muestre un temporizador.

⇨ RESULTADO:

• Tiempo del For Time iniciado en el minuto cero del cronómetro. El tiempo se registrará cuando el atleta finalice su última repetición de la prueba.
• Para los atletas que no finalicen la prueba, cada repetición no realizada se convertirá en un segundo, y ese tiempo se añadirá al tiempo de 9 minutos.
• Para la categoría Elite/Master 35-39: cada tramo de Handstand Walk tiene 5 m y debe realizarse de manera unbroken. Por lo tanto, para los atletas que no finalicen la prueba, cada tramo CONCLUIDO equivale a 5 repeticiones.
• No hay criterio de desempate para esta prueba.

⇨ POSICIÓN DE START:

• El atleta debe POSICIONARSE DE ESPALDAS al equipamiento con el cual desea iniciar su prueba, ya sea la caja, la barra olímpica, el recorrido del Handstand Walk o la pared, en el caso del Handstand Push-up.

⇨ FLOW DE LA PRUEBA:

➥ ELITE | MASTER 35-39:

• Configure su espacio de prueba conforme al plano disponibilizado en este documento.
• En esta prueba, el atleta debe decidir el orden de ejecución de los movimientos, que son Thruster, Overhead Squat, Handstand Walk y Box Jump Over. Para el primer movimiento elegido, el atleta debe realizar 40 repeticiones (o 40 metros, si se elige el Handstand Walk), seguido de 30 repeticiones (o 30 metros), 20 repeticiones (o 20 metros), finalizando con 10 repeticiones (o 10 metros).
• El peso oficial de la prueba está en kilogramos. El peso mínimo aceptado en libras será 45 kg → 99 lb, 30 kg → 66 lb.
• Inicie la grabación realizando la presentación del atleta con nombre completo, box representado y categoría inscrita (basta presentar un print/impresión de la placa de presentación disponible en este documento).
• Filme claramente la demarcación de su espacio de 5 m para el Handstand Walk, indicando con cinta el inicio y el fin del movimiento.
• Filme también la altura de su caja, así como la barra olímpica y los discos utilizados.
• Si la barra olímpica y/o los discos no tienen una marcación oficial de peso, realice el pesaje de este material mediante una balanza.
• Para la caja de salto, no se acepta ninguna marcación. La altura de la caja debe ser comprobada mediante la filmación de la medición.
• Los atletas inscritos en categorías masculinas DEBEN utilizar la barra de 20 kg / 45 lb.
• Es obligatorio el uso de collarines en la barra.
• Es obligatorio el uso de una cinta métrica o equipamiento similar para dejar clara la distancia/medida exigida.
• Inicie la prueba posicionándose de espaldas al primer equipamiento a ser utilizado. Al sonido de "3, 2, 1… ¡YA!", realice la secuencia de 40, 30, 20 y 10 repeticiones o metros, según el orden de movimientos elegido. La prueba finaliza cuando el atleta realiza su última repetición o cuando el reloj marque 9 minutos.
• Para el Handstand Walk, es obligatorio que el tramo de 5 m se realice de manera unbroken.
• No está permitido recibir ningún tipo de asistencia con el material de la prueba durante la prueba.
• Un cronómetro debe estar visible de forma ininterrumpida en el video durante la prueba y debe estar configurado de forma CRECIENTE.

➥ DEMÁS MASTERS | TEENS:

• Configure su espacio de prueba conforme al plano disponibilizado en este documento.

• En esta prueba, el atleta debe decidir el orden de ejecución de los movimientos, que son Thruster, Overhead Squat, Handstand Push-up (Strict Handstand Push-up para Master 40-44 y Teens) y Box Jump Over (step down). Para el primer movimiento elegido, el atleta debe realizar 40 repeticiones, seguido de 30, 20 y 10 repeticiones.

• El peso oficial de la prueba está en kilogramos. El peso mínimo aceptado en libras será 40 kg → 88 lb, 35 kg → 77 lb, 25 kg → 55 lb, 20 kg → 44 lb.

• Inicie la grabación realizando la presentación del atleta con nombre completo, box representado y categoría inscrita (basta presentar un print/impresión de la placa de presentación disponible en este documento).

• Filme claramente todas las medidas exigidas para el Strict Handstand Push-up/Handstand Push-up.

• Filme también la altura de su caja, además de la barra olímpica y los discos utilizados.

• Si la barra olímpica y/o los discos no tienen una marcación oficial de peso, realice el pesaje de este material mediante una balanza.

• Para la caja de salto, no se acepta ninguna marcación. La altura de la caja debe ser comprobada mediante la filmación de la medición.

• Los atletas inscritos en categorías masculinas DEBEN utilizar la barra de 20 kg / 45 lb.

• Es obligatorio el uso de collarines en las barras.

• Es obligatorio el uso de una cinta métrica u equipamiento similar para dejar claras todas las medidas exigidas.

• Inicie la prueba posicionándose de espaldas al equipamiento con el cual realizará su primera serie de movimientos. Al sonido de "3, 2, 1… ¡YA!", realice la secuencia de 40, 30, 20 y 10 repeticiones, según el orden de movimientos elegido. La prueba finaliza cuando el atleta realiza su última repetición o cuando el reloj marque 9 minutos.

• No está permitido recibir ningún tipo de asistencia con el material de la prueba durante la prueba.

• Un cronómetro debe estar visible de forma ininterrumpida en el video durante la prueba y debe estar configurado de forma CRECIENTE.

⇨ REGLAS PARA ENVIAR SU VIDEO:

• NO utilice un cronómetro de cuenta regresiva.

• Utilice la posición de cámara indicada en el plano. La cámara debe capturar una diagonal frontal de la vista del atleta durante todos los movimientos (las grabaciones completamente de frente o de lado dificultan la evaluación del equipo de jueces).

• Debe mantenerse una visión completa del atleta durante toda la prueba. Salir del encuadre del video hará que su prueba sea analizada únicamente hasta ese momento.

• Evite poner la cámara cerca del suelo. Se recomienda poner la cámara a al menos un metro del suelo.

• Los videos deben estar sin cortes ni edición para mostrar el desempeño con precisión.

• Un cronómetro debe estar visible durante toda la prueba (se recomiendan aplicaciones como WeTime o WODProof que cumplen esta función).

• Asegúrese de que la iluminación no obstruya la visión del atleta, del equipamiento ni del área de entrenamiento. El contraluz o las áreas oscuras dificultan la revisión de los videos por parte del equipo de jueces.

• Ninguna vestimenta debe interferir con la capacidad del juez para determinar si se cumplen los estándares de movimiento exigidos y las expectativas de rango de movimiento. Ninguna vestimenta debe utilizarse con la intención de acortar o reducir el rango de movimiento de ningún ejercicio.

• El video debe permanecer libre de cualquier obstrucción visual del atleta.

• Después de finalizar la grabación de su prueba, cargue el video en una plataforma en línea (preferentemente YouTube) e inserte el enlace generado por dicha plataforma dentro del Área del Atleta en la plataforma CHAMPY.

• El enlace debe dirigir directamente al video. Los enlaces que lleven a carpetas o al perfil del atleta serán rechazados.

⇨ ERRORES QUE PUEDEN RESULTAR EN PUNTUACIÓN CERO:

• Presentar el video en una orientación diferente a la horizontal. Solo se analizarán los videos enviados en formato horizontal (la grabación puede realizarse en cualquier orientación, pero al enviar el video debe visualizarse en modo horizontal).
• No realizar la presentación del atleta al inicio de la grabación.
• No confirmar visualmente las cargas en el armado de la barra, la altura exigida de la caja y/o las distancias y medidas exigidas para su categoría.
• Cualquier tipo de edición identificada.
• Tener el cronómetro configurado de forma regresiva.
• No dejar el enlace del video disponible para la evaluación del equipo técnico (no se solicitará ninguna autorización para videos que se encuentren en modo privado).
• Situaciones aún no previstas en este documento serán decididas durante el transcurso de la competencia, con el objetivo de garantizar la igualdad entre los atletas y la transparencia del evento.

⇨ PENALIDADES DE REVISIÓN DE VIDEO:

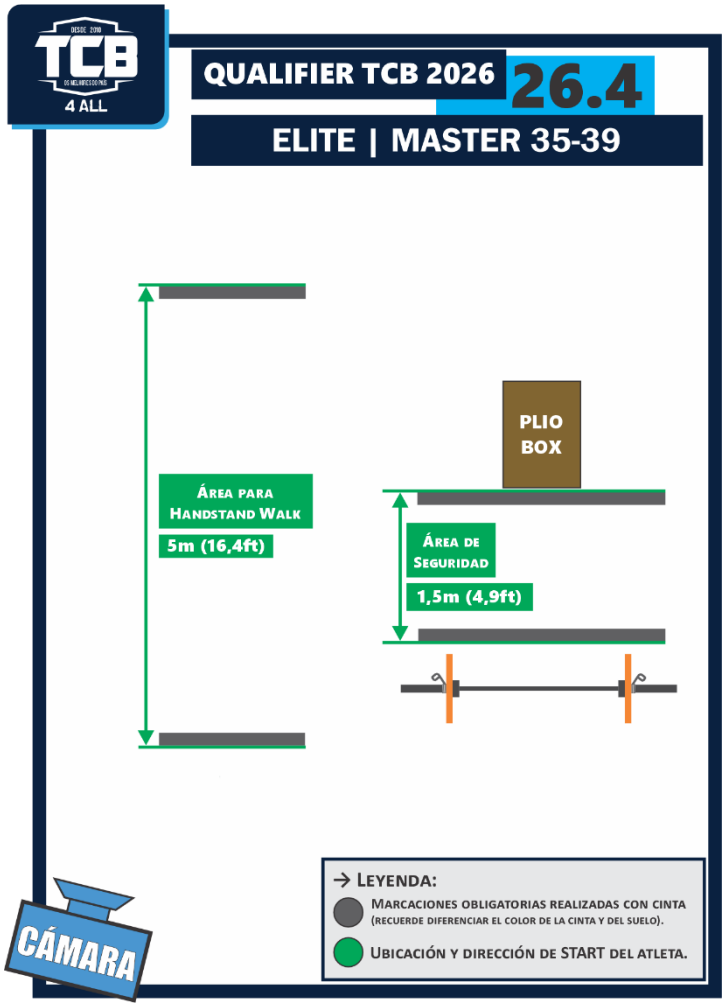
➥ PENALIDADES GENERALES:

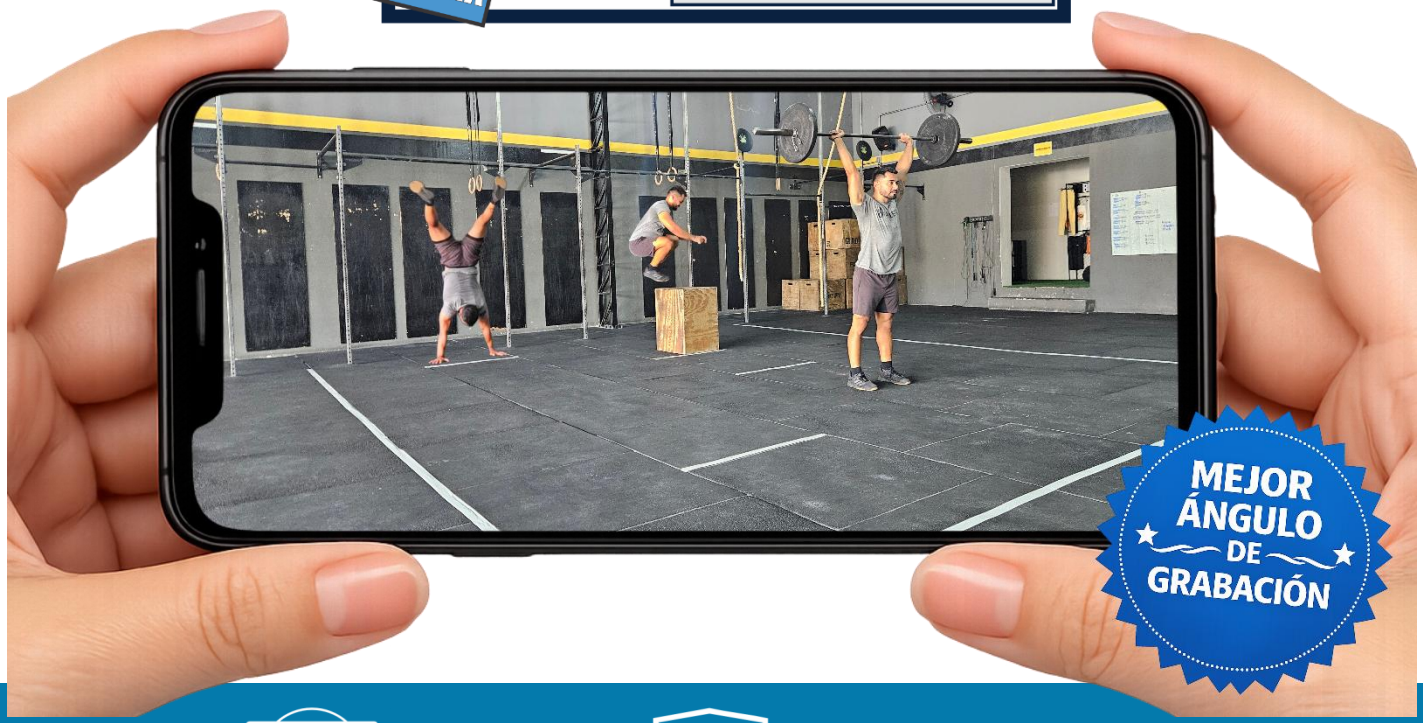
• Por cada repetición de Thruster, Overhead Squat, Box Jump Over, Strict Handstand Push-up y/o Handstand Push-up contabilizada en el resultado del atleta y no ejecutada o considerada inválida, después del ajuste de la puntuación, se añadirán 05 segundos al resultado como forma de penalización (o se retirará una repetición válida para quienes no finalicen la prueba).
• Por cada tramo de 5 m de Handstand Walk contabilizado en el resultado del atleta y no ejecutado o considerado inválido, después del ajuste de la puntuación, se añadirán 30 segundos al resultado como forma de penalización (o se retirarán cinco repeticiones válidas para quienes no finalicen la prueba).
• Tener entre 09 y 15 repeticiones desconsideradas conforme al ítem anterior implicará una penalización adicional del 15%.
• Por encima de 15 repeticiones invalidadas, la prueba será anulada con puntuación cero.
• En caso de salida falsa, se añadirán 10 segundos o se retirará una repetición.
• Recibir ayuda externa no está permitido; por lo tanto, por cada ayuda externa recibida se añadirán 10 segundos o se retirará una repetición.
• No presentar claramente el peso de la barra recibirá una penalización del 30% sobre el resultado (las barras sin marcación de fábrica deben ser pesadas durante la presentación de los materiales).
• Si un atleta de la categoría masculina no realiza la prueba con una barra de 20 kg (45 lb), recibirá una penalización del 30% sobre su resultado.
• Tener el armado final de la barra con una divergencia de hasta 1 kg (2,2 lb), la altura de la caja con una divergencia de hasta 1 cm (0,40") o las medidas del Handstand Walk/Strict Handstand Push-up/Handstand Push-up con una divergencia de hasta 1 cm (0,40"), resultará en una penalización del 30% sobre el resultado. Si el error supera el margen mencionado o si hay más de un error, la prueba será anulada con puntuación cero.

➥ ERRORES DE CARGA DE RESULTADO:

• Carga incorrecta en beneficio del atleta: después de la corrección, como penalización se añadirán 10 segundos o se retirará una repetición.
• Carga incorrecta sin beneficio para el atleta: el resultado se mantendrá de esa forma.

⇨ PLANO DE LA PRUEBA:

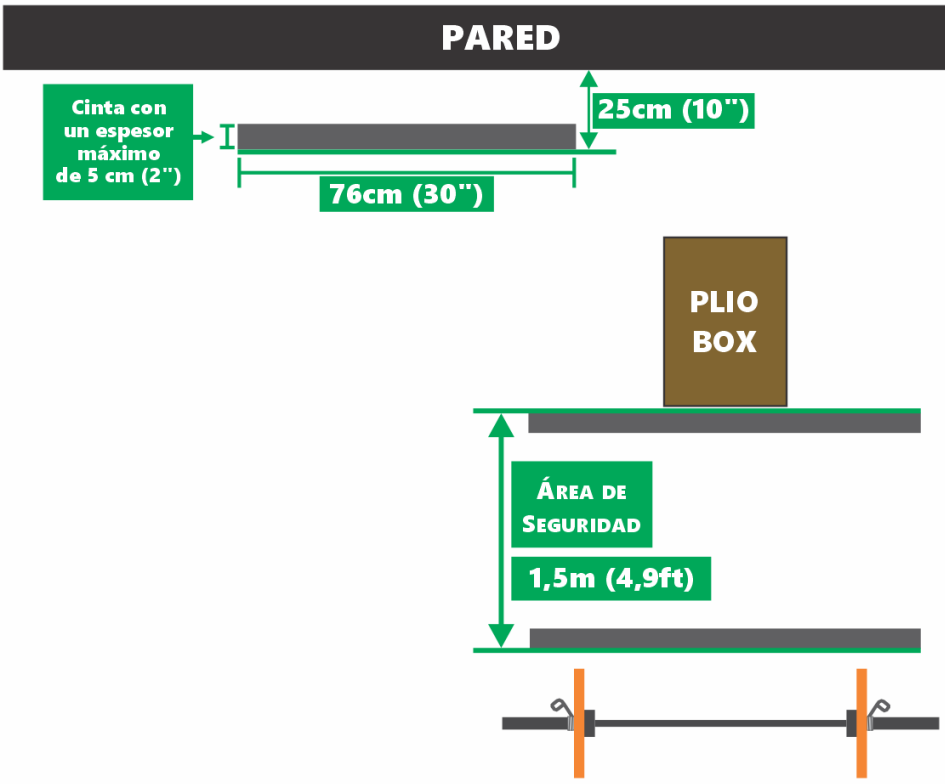




⇨ PLANO DE LA PRUEBA:

QUALIFIER TCB 2026 26.4

MASTER 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55+ | TEENS



→ **Leyenda:**

- Marcaciones obligatorias realizadas con cinta (recuerde diferenciar el color de la cinta y del suelo).
- Ubicación y dirección de START del atleta.

CÁMARA

⇨ GUÍA DE ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO:

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO ► **THRUSTER:**

• Cada serie de thruster comienza con la barra en el suelo.
• Si los discos o los pies del atleta tocan la línea del área de seguridad en cualquier momento, la repetición será considerada NO REP.
• En la parte baja del movimiento, el pliegue de la cadera del atleta debe pasar claramente por debajo de la parte superior de las rodillas.
• Se permite un cluster como primera repetición, pero no es obligatorio.
• La repetición debe completarse en un movimiento fluido desde la base de la sentadilla. No está permitido realizar un front squat seguido de un shoulder to overhead.

• La repetición se contabiliza cuando las caderas, rodillas y brazos del atleta están completamente extendidos y bloqueados, con la barra directamente sobre o ligeramente detrás del centro del cuerpo del atleta.
• Si la barra cae desde arriba de la cabeza, debe hacer una pausa en el suelo antes de que el atleta la tome para la siguiente repetición.
• Lanzar la barra por detrás después de una repetición válida hará que dicha repetición sea anulada.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO ► OVERHEAD SQUAT:

• Cada serie de Overhead Squat comienza con la barra en el suelo.
• Si los discos o los pies del atleta tocan la línea del área de seguridad en cualquier momento, la repetición será considerada NO REP.
• En la parte baja del movimiento, el pliegue de la cadera debe pasar claramente por debajo de la parte superior de las rodillas, mientras la barra se sostiene por encima de la cabeza.
• Se permite un Squat Snatch como primera repetición, siempre que se alcance la profundidad mínima de la sentadilla, pero no es obligatorio.
• Se permite flexionar los codos mientras se desciende, siempre que la barra no toque la cabeza ni alcance su altura.
• La repetición se contabiliza cuando las caderas, rodillas y brazos del atleta están completamente extendidos y bloqueados, con la barra directamente sobre o ligeramente detrás del centro del cuerpo del atleta.
• Lanzar la barra por detrás después de una repetición válida hará que dicha repetición sea anulada.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO ► BOX JUMP OVER:

• El atleta comienza con ambos pies en el suelo, a un lado de la caja.
• Inclinar la caja utilizando las esquinas no está permitido.
• Saltar la caja con el cuerpo orientado lateralmente está permitido.

• No es necesario despegar ni aterrizar con los pies juntos. Sin embargo, el atleta debe dejar clara una fase aérea (cuando en algún momento del despegue ambos pies están en el aire). Solo los pies del atleta pueden tocar la caja.

• No es necesario extender el cuerpo mientras esté sobre la caja.
• Alternativamente, el atleta puede saltar completamente por encima de la caja.
• Si salta por encima de la caja, los pies deben pasar por encima de ella y no alrededor. En ese caso, es obligatorio aterrizar con los pies juntos.
• Después de aterrizar sobre la caja, el atleta debe salir por el lado opuesto.

• La repetición se contabiliza cuando ambos pies tocan el suelo del lado opuesto de la caja. A partir de ese momento, puede iniciarse la siguiente repetición.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO ► **BOX JUMP OVER (STEP DOWN):**

• El atleta comienza con ambos pies en el suelo, a un lado de la caja.
• Inclinar la caja utilizando las esquinas no está permitido.
• Saltar la caja con el cuerpo orientado lateralmente está permitido.

• No es necesario despegar ni aterrizar con los pies juntos. Sin embargo, el atleta debe dejar clara una fase aérea (cuando en algún momento del despegue ambos pies están en el aire). Solo los pies del atleta pueden tocar la caja.

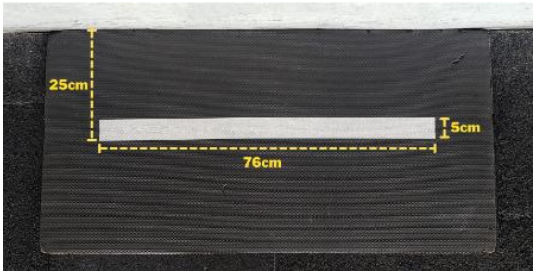
• No es necesario extender el cuerpo mientras esté sobre la caja.
• Alternativamente, el atleta puede saltar completamente por encima de la caja.
• Si salta por encima de la caja, los pies deben pasar por encima de ella y no alrededor. En ese caso, es obligatorio aterrizar con los pies juntos.
• Después de aterrizar sobre la caja, el atleta debe salir por el lado opuesto.

• Los atletas DEBEN descender de la caja (step down) para que la repetición sea válida. No está permitido utilizar el impulso (touch-and-go) para el siguiente salto.
• Para caracterizar el step down, durante el descenso el atleta debe tener un pie sobre la caja y el otro tocando el suelo antes de la finalización de TODAS las repeticiones.
• La repetición se contabiliza cuando ambos pies tocan el suelo del lado opuesto de la caja. A partir de ese momento, puede iniciarse la siguiente repetición.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO ► **HANDSTAND WALK:**

• Es obligatorio que el tramo de 5 m se realice de manera unbroken.
• El atleta debe realizar una parada de manos antes de iniciar el movimiento, con ambas manos en el suelo y antes de la línea marcada como inicio (incluyendo los dedos).
• Dedos sobre la línea al iniciar o finalizar el movimiento se considerará NO REP, lo que obligará a repetir nuevamente el tramo de 5 m.
• Si en algún momento el atleta baja de las manos antes de completar un tramo de 5 m, deberá reiniciar todo el recorrido.
• Ambas manos, incluyendo palmas y dedos, deben tocar completamente el suelo fuera de la línea que marca el final del recorrido antes de que los pies toquen el suelo. Lanzarse hacia adelante con el fin de finalizar el movimiento, pero sin control del cuerpo en posición vertical, obligará al atleta a reiniciar el tramo de 5 m.
• Si se opta por conectar tramos de 5 m mediante una media pirueta, es importante recordar que es obligatorio marcar con ambas manos después de la línea de finalización antes de regresar al tramo interno de validación del Handstand Walk.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO ► STRICT HANDSTAND PUSH-UP:



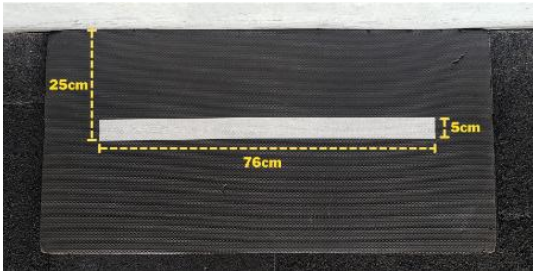
• El atleta debe realizar las repeticiones de Strict Handstand Push-up con ambas manos tocando la línea de cinta ubicada a 25 cm de la pared. Esta línea de cinta tendrá 76 cm de longitud y no podrá exceder los 5 cm de grosor.
• Durante el movimiento, ambas manos deben permanecer en la cinta designada. Si una o ambas manos no tocan la cinta en cualquier momento, la repetición no será contabilizada y el atleta deberá regresar a la posición de bloqueo. Cualquier parte de las manos del atleta puede tocar la línea (dedos permitidos).

• Los brazos deben estar totalmente extendidos y alineados con el cuerpo antes de que el atleta pueda descender. Cada repetición comienza y termina con el atleta en la posición de bloqueo, con los talones contra la pared, los brazos totalmente extendidos y los hombros alineados con el cuerpo.
• Solo los talones pueden tocar la pared durante la repetición.

• En la parte inferior del movimiento, la cabeza del atleta debe hacer CLARAMENTE contacto con el suelo. El uso de ABMAT no está permitido para ninguna categoría.
• El kipping no está permitido.
• Las manos y la cabeza deben estar al mismo nivel sobre una misma superficie. Por lo tanto, si se utiliza una colchoneta, esta debe cubrir ambas manos y la cabeza del atleta. Las manos deben estar completamente sobre la superficie, no pudiendo hacer uso del desnivel formado en los laterales de la colchoneta.

• Los pies no pueden estar más separados que el ancho de las manos en ningún momento.
• Cada repetición se contabiliza cuando el atleta regresa a la posición de bloqueo con los talones en la pared y los brazos, caderas y piernas totalmente extendidos, con los hombros alineados con el cuerpo.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO ► HANDSTAND PUSH-UP:



• El atleta debe realizar las repeticiones de Handstand Push-up con ambas manos tocando la línea de cinta ubicada a 25 cm de la pared. Esta línea de cinta tendrá 76 cm de longitud y no podrá exceder los 5 cm de grosor.
• Durante el movimiento, ambas manos deben permanecer en la cinta designada. Si una o ambas manos no tocan la cinta en algún momento, la repetición no será contabilizada y el atleta deberá regresar a la posición de bloqueo. Cualquier parte de las manos del atleta puede tocar la línea (dedos permitidos).

• Los brazos deben estar totalmente extendidos y alineados con el cuerpo antes de que el atleta pueda descender. Cada repetición comienza y termina con el atleta en la posición de bloqueo con los talones contra la pared, los brazos totalmente extendidos y los hombros alineados con el cuerpo.

• En la parte inferior del movimiento, la cabeza del atleta debe CLARAMENTE hacer contacto con el suelo. El uso de ABMAT no está permitido para ninguna categoría.
• Kipping y Strict están permitidos.
• Las manos y la cabeza deben estar al mismo nivel sobre una misma superficie. Por lo tanto, si se utiliza una colchoneta, esta debe cubrir ambas manos y la cabeza del atleta. Las manos deben estar completamente sobre la superficie, no pudiendo hacer uso del desnivel formado en los laterales de la colchoneta.

• Los pies no necesitan permanecer en contacto con la pared durante el movimiento, pero deben regresar a la pared al inicio y al final de cada repetición.
• Los pies no pueden estar más separados que el ancho de las manos en ningún momento.
• Cada repetición se contabiliza cuando el atleta regresa a la posición de bloqueo con los talones en la pared y los brazos, caderas y piernas totalmente extendidos, con los hombros alineados con el cuerpo.

⇨ PLACA DE IDENTIFICACIÓN:

TCB 4ALL 2026

TCB 4 ALL

ATLETA
(NOMBRE COMPLETO)

BOX REPRESENTADO

CATEGORÍA

HAGA UNA CAPTURA O IMPRIMA ESTA PÁGINA, COMPLETE CON SU INFORMACIÓN DE ATLETA E INICIE LA GRABACIÓN DEL VIDEO UTILIZÁNDOLA PARA SU IDENTIFICACIÓN, SIN NECESIDAD DE SUBIR EL VIDEO CON AUDIO.

⇨ PLANILLA OFICIAL PRUEBA Q26.4:

REPS	MOVIMIENTO	
40		(40)
30		(70)
20		(90)
10		(100)

RESULTADO HASTA EL 10 DE FEBRERO DE 2026, 21:59 - BRT (UTC−3)

NOMBRE DEL ATLETA:_____

BOX/CT:_____

26.4	TIEMPO O Nº DE REPETICIONES:

⇨ CHECK-LIST PRUEBA Q26.4:

→ GRABACIÓN DE LA PRUEBA:

❶ SEPARE EL MATERIAL DE LA PRUEBA:

- ☐ Barra olímpica.
- ☐ Discos correspondientes a su categoría.
- ☐ Par de collarines.
- ☐ Caja pliométrica.
- ☐ Cinta adhesiva para marcar el suelo.
- ☐ Cinta métrica para medición.
- ☐ Trípode/soporte para la cámara a un mínimo de un metro del suelo.

❷ PREPARE SU ESPACIO:

- ☐ Delimite su área de prueba impidiendo la circulación de personas que puedan interferir en la grabación.
- ☐ Coloque los equipamientos conforme se muestra en el Plano.
- ☐ Establezca el espacio destinado al Handstand Walk, trazando una línea inicial y final que contenga 5 m.
- ☐ Asegure todas las marcaciones exigidas para el Strict/Handstand Push-up.
- ☐ Configure su cronómetro para un conteo PROGRESIVO.

❸ GRABE SU PRUEBA:

- ☐ Preséntese con la placa de identificación disponible en este documento.
- ☐ Muestre a la cámara toda la medición de su tramo de Handstand Walk, utilizando la cinta métrica.
- ☐ Muestre a la cámara las medidas exigidas para el Strict/Handstand Push-up, utilizando la cinta métrica.
- ☐ Muestre a la cámara el espacio destinado al Área de Seguridad, utilizando la cinta métrica.
- ☐ Muestre a la cámara la altura de su caja, utilizando la cinta métrica.
- ☐ Muestre a la cámara el peso de la barra y de los discos (si no cuentan con indicación oficial, filme el pesaje).
- ☐ Coloque la cámara en el lugar indicado en el plano, mostrando siempre la diagonal del atleta.
- ☐ "3, 2, 1… ¡VALE!"

→ CARGA DEL VIDEO:

❹ VERIFIQUE SU GRABACIÓN:

- ☐ Revise las imágenes de su prueba, asegurándose de que su desempeño haya sido grabado con claridad.
- ☐ Asegúrese de que no exista ningún material con derechos de autor que pueda invalidar su video.
- ☐ Garantice su presencia visible en el video durante toda la ejecución de los movimientos, sin obstrucciones.
- ☐ Asegúrese de no haber salido del encuadre en ningún momento.
- ☐ Verifique que exista un cronómetro configurado de forma CRECIENTE durante toda la prueba.

❺ DEJE SU VIDEO ON-LINE:

- ☐ Cargue el video en plataformas en línea como YouTube, Google Drive o similares.
- ☐ Asegure que el Equipo Técnico no necesite solicitar acceso para el análisis.

→ SUBA SU RESULTADO AL LEADERBOARD DEL TCB:

❻ PASO A PASO:

- ☐ Acceda al Área del Atleta a través del correo electrónico enviado por CHAMPY al momento de su inscripción.
- ☐ Busque el menú QUALIFIER y seleccione la prueba Q26.4.
- ☐ Pegue el enlace de su video en el campo indicado.
- ☐ Ingrese su resultado **(ATENCIÓN A INFORMAR EL RESULTADO CORRECTO)**:
  - ➥ Si finalizó: Ingrese el tiempo obtenido y el total de 100 repeticiones.
  - ➥ Si NO finalizó: Ingrese el tiempo total de 09:00 y la cantidad de repeticiones **realizadas**.
- ☐ Haga clic en el botón GUARDAR y espere el mensaje de confirmación del sistema.
- ☐ Acceda al Leaderboard a partir del 09/02 y asegúrese de que ambos resultados estén apareciendo públicamente.

❼ ESPERE LA REVISIÓN DE LOS VIDEOS Y LA FINALIZACIÓN DEL LEADERBOARD HASTA EL DÍA 10 DE ABRIL.

⇨ THE EVENT:

ELITE | MASTER 35-39

9' FOR TIME

⇨ Number of repetitions:

- 40 reps ou meters [ ]
- 30 reps ou meters [ ]
- 20 reps ou meters [ ]
- 10 reps ou meters [ ]

⇨ List of Movements:

[A] **Thruster** 45/30kg
[B] **Overhead Squat** 45/30kg
[C] **Handstand Walk**
[D] **Box Jump Over** 75/60cm

MASTER 40-44 | TEENS

9' FOR TIME

⇨ No of repetitions:

- 40 reps [ ]
- 30 reps [ ]
- 20 reps [ ]
- 10 reps [ ]

⇨ List of Movements:

[A] **Thruster** 40/25kg
[B] **Overhead Squat** 40/25kg
[C] **Strict Handstand Push-up**
[D] **Box Jump Over** (Step Down) 60/50cm

MASTER 45-49 | 50-54 | 55+

9' FOR TIME

⇨ Number of repetition

- 40 reps [ ]
- 30 reps [ ]
- 20 reps [ ]
- 10 reps [ ]

⇨ List of Movements:

[A] **Thruster** 35/20kg
[B] **Overhead Squat** 35/20kg
[C] **Handstand Push-up**
[D] **Box Jump Over** (Step Down) 60/50cm

⇨ REQUIRED EQUIPMENT:

- Olympic barbell.
- Weight plates according to your category.
- Pair of collars.
- Plyometric box.
- Adhesive tape for floor marking.
- Measuring tape.
- Tripod or similar.
- Timer or an app that displays a timer.

⇨ RESULT:

- For Time score starting at minute zero on the timer. Time is recorded when the athlete completes their final repetition of the workout.
- For athletes who do not finish the workout, each uncompleted repetition will be converted into one second, which will be added to the 9-minute time.
- For the Elite / Masters 35–39 category: each Handstand Walk segment consists of 5 m and must be performed unbroken. Therefore, for athletes who do not finish the workout, each COMPLETED segment equals 5 repetitions.
- There is no tiebreak for this event.

⇨ START POSITION:

- The athlete must start WITH THEIR BACK FACING the piece of equipment chosen to begin the workout-whether the box, the barbell, the Handstand Walk lane, or the wall in the case of the Handstand Push-up.

⇨ EVENT FLOW:

➥ ELITE | MASTER 35-39:

- Set up your competition area according to the layout plan provided in this document.
- In this workout, the athlete must choose the order of execution of the movements, which are Thruster, Overhead Squat, Handstand Walk, and Box Jump Over. For the first movement chosen, the athlete must complete 40 repetitions (or 40 meters, if Handstand Walk is chosen), followed by 30 repetitions (or 30 meters), 20 repetitions (or 20 meters), and finishing with 10 repetitions (or 10 meters).
- The official workout weight is prescribed in kilograms. The minimum accepted weight in pounds will be 45 kg → 99 lb and 30 kg → 66 lb.
- Begin the recording by presenting the athlete with full name, affiliated box, and registered category (a screenshot/printout of the presentation board provided in this document is sufficient).
- Clearly film the marking of your 5 m Handstand Walk lane, indicating the start and end of the movement with tape.
- Also film the height of your box, as well as the barbell and the plates used.
- If the barbell and/or plates do not have official weight markings, weigh this equipment using a scale.
- For the plyometric box, no markings are accepted. The box height must be proven by filming the measurement.
- Athletes registered in male categories MUST use a 20 kg / 45 lb barbell.
- The use of collars on the barbell is mandatory.
- The use of a measuring tape, or similar equipment, is mandatory to clearly show the required distances/measurements.
- Start the workout positioned with your back facing the first piece of equipment to be used. At the call of “3, 2, 1… GO!”, perform the sequence of 40, 30, 20, and 10 repetitions or meters according to the chosen movement order. The workout ends when the athlete completes their final repetition or when the clock reaches 9 minutes.
- For the Handstand Walk, it is mandatory that each 5 m segment is performed unbroken.
- Receiving any assistance with competition equipment during the workout is not permitted.
- A timer must be continuously visible in the video throughout the workout and must be set to count up.

➥ ALL OTHER MASTERS | TEENS:

• Set up your workout area according to the layout plan provided in this document.

• In this workout, the athlete must choose the order of execution of the movements, which are Thruster, Overhead Squat, Handstand Push-up (Strict Handstand Push-up for Masters 40–44 and Teens), and Box Jump Over (step-down). For the first movement chosen, the athlete must perform 40 repetitions, followed by 30, 20, and 10 repetitions.

• The official workout weight is prescribed in kilograms. The minimum accepted weight in pounds will be 40 kg → 88 lb, 35 kg → 77 lb, 25 kg → 55 lb, and 20 kg → 44 lb.

• Begin the recording by presenting the athlete with full name, affiliated box, and registered category (a screenshot/printout of the presentation board provided in this document is sufficient).

• Clearly film all measurements required for the Strict Handstand Push-up / Handstand Push-up.

• Also film the height of your box, as well as the barbell and the plates used.

• If the barbell and/or plates do not have official weight markings, weigh this equipment using a scale.

• For the plyometric box, no markings are accepted. The box height must be proven by filming the measurement.

• Athletes registered in male categories MUST use a 20 kg / 45 lb barbell.

• The use of collars on the barbell is mandatory.

• The use of a measuring tape, or similar equipment, is mandatory to clearly show all required measurements.

• Start the workout positioned with your back facing the equipment chosen for your first set of movements. At the call of "3, 2, 1… GO!", perform the sequence of 40, 30, 20, and 10 repetitions according to the chosen movement order. The workout ends when the athlete completes their final repetition or when the clock reaches 9 minutes.

• Receiving any assistance with competition equipment during the workout is not permitted.

• A timer must be continuously visible in the video throughout the workout and must be set to count up.

⇨ RULES FOR VIDEO SUBMISSION:

• Do NOT use a countdown timer.

• Use the camera positioning provided in the layout plan. The camera must be positioned at a 45-degree angle, showing three-quarters of the athlete. (fully front-facing or side views make judging more difficult for the judging team).

• A full view of the athlete must be maintained throughout the entire workout. Leaving the video frame will result in the workout being judged only up to that point.

• Avoid placing the camera close to the ground. We recommend positioning the camera at least one meter above the floor.

• Videos must be uncut and unedited to accurately display performance.

• A timer must be visible throughout the entire test (Mobile app such as WeTime or WODProof that perform this function are recommended).

• Ensure that lighting does not obstruct the view of the athlete, equipment, or workout area. Backlighting or dark areas make video review difficult for the judging team.

• No clothing may interfere with the judge's ability to determine whether the required movement standards and range of motion expectations are being met. Clothing must not be used with the intent to shorten or reduce the range of motion of any exercise.

• The video must remain free of any visual obstruction of the athlete.

• After completing the recording of your workout, upload the video to an online platform (YouTube is preferred) and insert the generated link into the Athlete Area on the CHAMPY platform.

• The link must lead directly to the video. Links that direct to folders or to the athlete's profile will be rejected.

⇨ ERRORS RESULTING IN A ZERO SCORE:

• Submitting the video in a format other than horizontal. Only videos submitted in horizontal format will be reviewed (the recording itself may be done in any orientation, but when submitted the video must be displayed in horizontal view).
• Failure to present the athlete at the beginning of the recording.
• Failure to visually confirm the loads used on the barbell setup, the required box height, and/or the distances and measurements required for the athlete's category.
• Any type of identified editing.
• Having the timer set to count DOWN.
• Failure to provide the video link for review by the technical team (no access requests will be made for videos set to private).
• Situations not yet covered in this document will be decided during the course of the competition, with the aim of ensuring fairness among athletes and the integrity of the event.

⇨ VIDEO REVIEW PENALTIES:

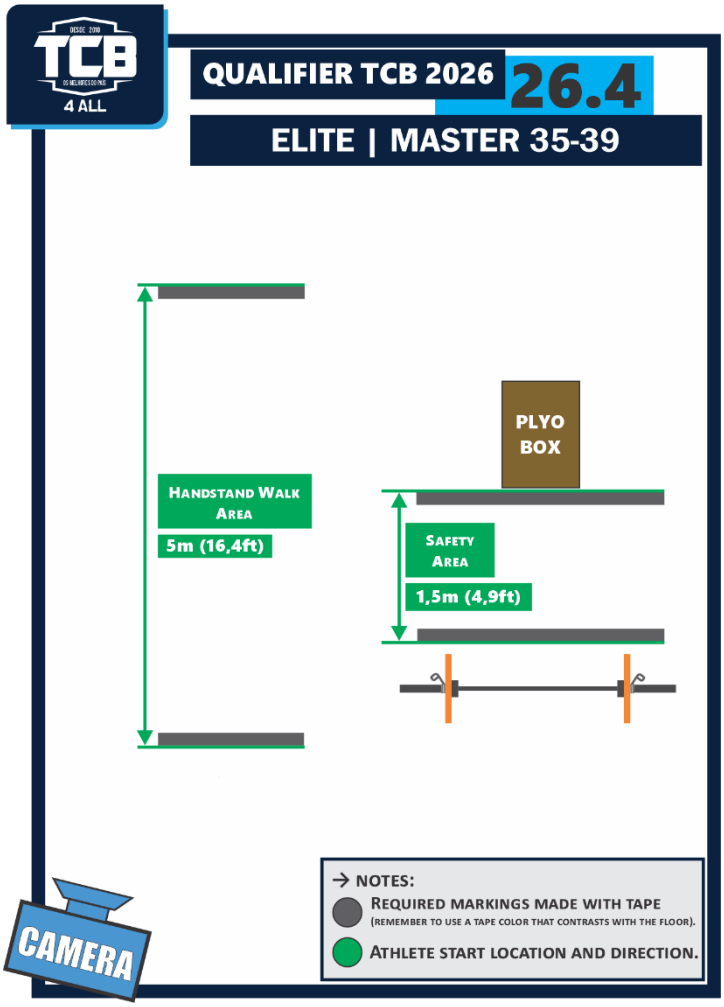
➥ GENERAL PENALTIES:

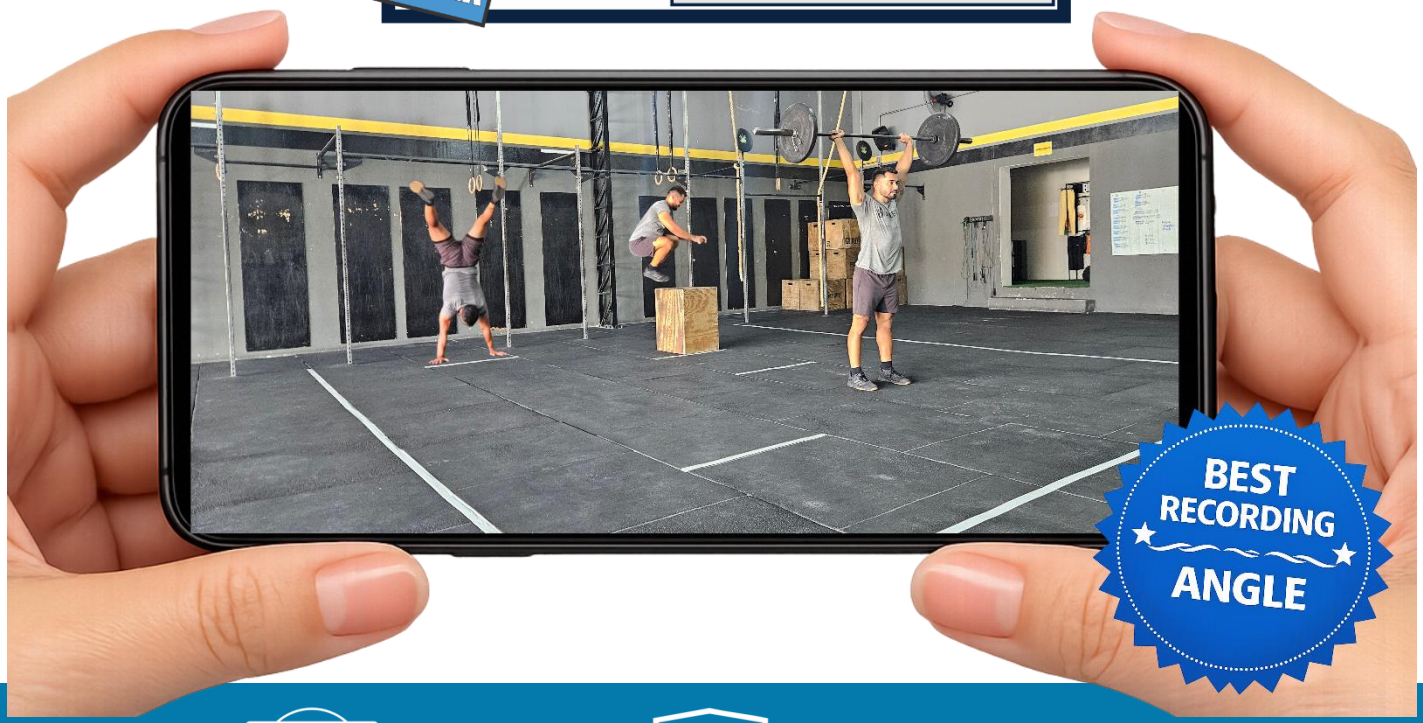
• For each Thruster, Overhead Squat, Box Jump Over, Strict Handstand Push-up, and/or Handstand Push-up repetition counted in the athlete's result that was not performed or is deemed invalid, after score adjustment, 5 seconds will be added to the result as a penalty (or one valid repetition will be deducted for athletes who do not finish the workout).
• For each 5 m Handstand Walk segment counted in the athlete's result that was not performed or is deemed invalid, after score adjustment, 30 seconds will be added to the result as a penalty (or five valid repetitions will be deducted for athletes who do not finish the workout).
• If between 9 and 15 repetitions are disregarded according to the item above, an additional 15% penalty will be applied.
• More than 15 invalidated repetitions will result in a zero score.
• In the event of a false start, 10 seconds will be added or one repetition will be deducted.
• External assistance is not permitted; therefore, for each instance of external assistance received, 10 seconds will be added or one repetition will be deducted.
• Failure to clearly present the barbell weight will result in a 30% penalty applied to the final result (barbells without factory markings must be weighed during the equipment presentation).
• If an athlete competing in a Male category does not perform the workout using a 20 kg (45 lb) barbell, a 30% penalty will be applied to their result.
• If the final barbell load differs by up to 1 kg (2.2 lb), the box height differs by up to 1 cm (0.40 in), or the Handstand Walk / Strict Handstand Push-up / Handstand Push-up measurements differ by up to 1 cm (0.40 in), a 30% penalty will be applied to the result. If the error exceeds the stated margin, or if more than one error is identified, the workout will receive a zero score.

➥ SCORE ENTRY ERRORS:

• Incorrect score entry benefiting the athlete: after correction, a penalty of 10 seconds will be added or one repetition will be deducted.
• Incorrect score entry with no benefit to the athlete: the score will be maintained as submitted.

⇨ EVENT LAYOUT:

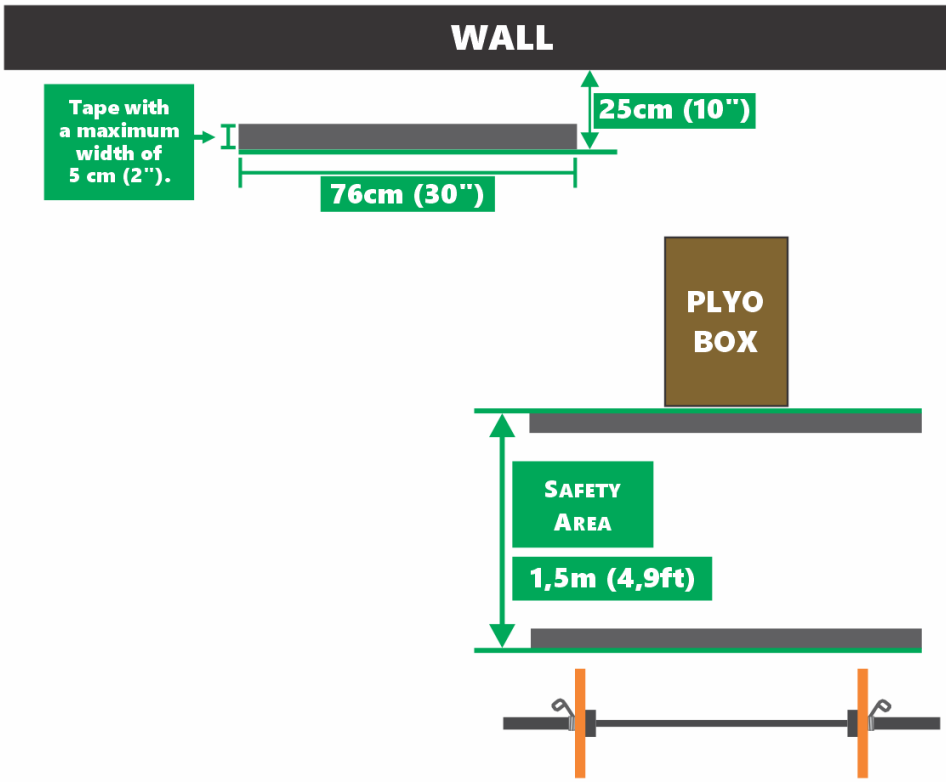




⇨ EVENT LAYOUT:

QUALIFIER TCB 2026 26.4

MASTER 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55+ | TEENS



→ NOTES:

- REQUIRED MARKINGS MADE WITH TAPE (REMEMBER TO USE A TAPE COLOR THAT CONTRASTS WITH THE FLOOR).
- ATHLETE START LOCATION AND DIRECTION.

CAMERA

⇨ MOVEMENT STANDARDS GUIDE:

MOVEMENT STANDARDS ▶ **THRUSTER:**

• Each thruster set begins with the barbell on the floor.
• If the plates or the athlete's feet touch the safety area line at any point, the repetition will be considered a NO REP.
• At the bottom of the movement, the athlete's hip crease must clearly pass below the top of the knees.
• A cluster is permitted as the first repetition, but it is not required.
• The repetition must be completed in one smooth motion from the bottom of the squat. A front squat followed by a shoulder-to-overhead is not permitted.

• The repetition is counted when the athlete's hips, knees, and arms are fully extended and locked out, with the barbell directly overhead or slightly behind the midline of the athlete's body.
• If the barbell is dropped from overhead, it must come to rest on the floor before the athlete may pick it up for the next repetition.
• Throwing the barbell behind the body after a valid repetition will invalidate that repetition.

MOVEMENT STANDARDS ▶ **OVERHEAD SQUAT:**

• Each Overhead Squat set begins with the barbell on the floor.
• If the plates or the athlete's feet touch the safety area line at any point, the repetition will be considered a NO REP.
• At the bottom of the movement, the hip crease must clearly pass below the top of the knees while the barbell is supported overhead.
• A Squat Snatch is permitted as the first repetition, provided the required squat depth is achieved, but it is not mandatory.
• Bending the elbows while squatting is permitted as long as the barbell does not touch or reach head height.
• The repetition is counted when the athlete's hips, knees, and arms are fully extended and locked out, with the barbell directly overhead or slightly behind the midline of the athlete's body.
• Throwing the barbell behind the body after a valid repetition will invalidate that repetition.

MOVEMENT STANDARDS ▶ **BOX JUMP OVER:**

• The athlete starts with both feet on the ground, on one side of the box.
• Tilting the box by using its corners is not permitted.
• Jumping with the body oriented laterally to the box is permitted.

• Taking off or landing with both feet together is not required. However, the athlete must clearly demonstrate an airborne phase (at some point during takeoff, both feet are off the ground). Only the athlete's feet may touch the box.

• Full body extension on top of the box is not required.
• Alternatively, the athlete may jump completely over the box.
• If jumping over the box, the feet must pass over the top of the box, not around it. In this case, landing with both feet together is required.
• After landing on the box, the athlete must step or jump down to the opposite side.

• The repetition is counted when both feet touch the ground on the opposite side of the box. At that point, the next repetition may begin.

MOVEMENT STANDARDS ▶ **BOX JUMP OVER (STEP DOWN):**

• The athlete starts with both feet on the ground, on one side of the box.
• Tilting the box by using its corners is not permitted.
• Jumping with the body oriented laterally to the box is permitted.

• Taking off or landing with both feet together is not required. However, the athlete must clearly demonstrate an airborne phase (at some point during takeoff, both feet are off the ground). Only the athlete's feet may touch the box.

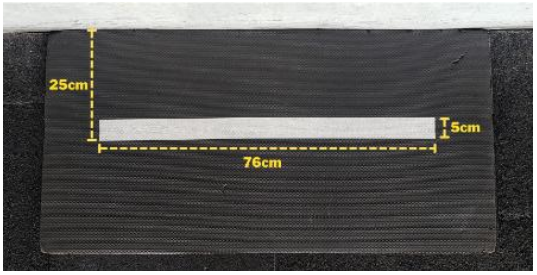
• Full body extension on top of the box is not required.
• Alternatively, the athlete may jump completely over the box.
• If jumping over the box, the feet must pass over the top of the box, not around it. In this case, landing with both feet together is required.
• After landing on the box, the athlete must exit to the opposite side.

• Athletes MUST step down from the box for the repetition to be valid. Using momentum (touch-and-go) for the next jump is not permitted.
• To characterize the step-down, during the descent the athlete must have one foot on the box and the other touching the ground before completing ALL repetitions.
• The repetition is counted when both feet touch the ground on the opposite side of the box. From that point, the next repetition may begin.

MOVEMENT STANDARDS ▶ **HANDSTAND WALK:**

• It is mandatory that the 5 m segment is performed unbroken.
• The athlete must establish a handstand before initiating the movement, with both hands on the ground and positioned before the line designated as the start (including fingertips).
• Placing fingers on the line to start or finish the movement will be considered a NO REP, requiring the 5 m segment to be repeated.
• If at any point the athlete comes down from the hands before completing the 5 m segment, the entire length must be restarted.
• Both hands, including palms and fingers, must fully touch the ground completely beyond the line marking the end of the segment before the feet touch the ground. Lunging forward to finish the movement without vertical body control will require the athlete to restart the 5 m segment.
• If the athlete chooses to connect 5 m segments using a half turn, it is mandatory to mark both hands beyond the finish line before returning into the validated Handstand Walk segment.

MOVEMENT STANDARDS ▶ **STRICT HANDSTAND PUSH-UP:**



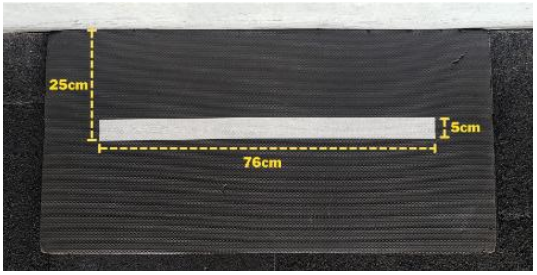
• The athlete must perform Strict Handstand Push-up repetitions with both hands touching the taped line located 25 cm from the wall. This taped line must be 76 cm long and may not exceed 5 cm in width.
• During the movement, both hands must remain on the designated tape. If one or both hands do not touch the tape at any point, the repetition will not be counted, and the athlete must return to the lockout position. Any part of the athlete's hands may touch the line (fingertips are acceptable).

• The arms must be fully extended and aligned with the body before the athlete may descend. Each repetition begins and ends with the athlete in the lockout position, with heels against the wall, arms fully extended, and shoulders aligned with the body.
• Only the heels may touch the wall during the repetition.

• At the bottom of the movement, the athlete's head must CLEARLY make contact with the floor. The use of an AbMat is not permitted for any category.
• Kipping is not permitted.
• The hands and the head must be on the same level surface. Therefore, if a mat is used, it must cover both hands and the athlete's head. The hands must be entirely on the surface and may not use the raised edge of the mat.

• The feet may not be wider than the width of the hands at any point.
• Each repetition is counted when the athlete returns to the lockout position with heels on the wall, arms, hips, and legs fully extended, and shoulders aligned with the body.

MOVEMENT STANDARDS ▶ HANDSTAND PUSH-UP:



• The athlete must perform Handstand Push-up repetitions with both hands touching the taped line located 25 cm from the wall. This taped line must be 76 cm long and may not exceed 5 cm in width.
• During the movement, both hands must remain on the designated tape. If one or both hands do not touch the tape at any point, the repetition will not be counted, and the athlete must return to the lockout position. Any part of the athlete's hands may touch the line (fingertips are acceptable).

• The arms must be fully extended and aligned with the body before the athlete may descend. Each repetition begins and ends with the athlete in the lockout position, with heels against the wall, arms fully extended, and shoulders aligned with the body.

• At the bottom of the movement, the athlete's head must CLEARLY make contact with the floor. The use of an AbMat is not permitted for any category.
• Both kipping and strict repetitions are permitted.
• The hands and the head must be on the same level surface. Therefore, if a mat is used, it must cover both hands and the athlete's head. The hands must be entirely on the surface and may not use the raised edge of the mat.

• The feet do not need to remain in contact with the wall during the movement but must return to the wall at the start and at the end of each repetition.
• The feet may not be wider than the width of the hands at any point.
• Each repetition is counted when the athlete returns to the lockout position with heels on the wall, arms, hips, and legs fully extended, and shoulders aligned with the body.

⇨ IDENTIFICATION BOARD:

TCB 4ALL 2026

TCB 4 ALL

ATHLETE
(FULL NAME)

BOX

CATEGORY

TAKE A SCREENSHOT OR PRINT THIS PAGE, FILL IT OUT WITH YOUR ATHLETE INFORMATION, AND BEGIN RECORDING THE VIDEO USING IT FOR IDENTIFICATION, WITH NO NEED TO UPLOAD THE VIDEO WITH AUDIO.

⇨ SCORECARD - EVENT Q26.4:

REPS	MOVEMENT	
40		(40)
30		(70)
20		(90)
10		(100)

RESULTS ACCEPTED UNTIL FEBRUARY 10, 2026, AT 9:59 PM - BRT (UTC−3)

ATHLETE NAME:_____

BOX/CT:_____

26.4	TIME OR NUMBER OF REPETITIONS:

⇨ CHECK-LIST EVENT Q26.4:

→ WORKOUT RECORDING:

❶ SEPARATE THE REQUIRED EQUIPMENT:

- ☐ Olympic barbell.
- ☐ Weight plates according to your category.
- ☐ Pair of collars.
- ☐ Plyometric box.
- ☐ Adhesive tape for floor marking.
- ☐ Measuring tape.
- ☐ Tripod/camera support positioned at least one meter above the floor.

❷ PREPARE YOUR AREA:

- ☐ Mark your workout area to prevent people from circulating and interfering with the recording.
- ☐ Position the equipment as shown in the Layout Plan.
- ☐ Establish the Handstand Walk area by marking a start and finish line measuring 5 m.
- ☐ Ensure all required markings for the Strict / Handstand Push-up are in place.
- ☐ Set your timer to count UP.

❸ RECORD YOUR WORKOUT:

- ☐ Present yourself using the identification board provided in this document.
- ☐ Show the entire measurement of your Handstand Walk segment to the camera using the measuring tape.
- ☐ Show the required measurements for the Strict / Handstand Push-up to the camera using the measuring tape.
- ☐ Show the designated Safety Area to the camera using the measuring tape.
- ☐ Show the height of your box to the camera using the measuring tape.
- ☐ Show the weight of the barbell and plates to the camera (if there is no official marking, record the weighing).
- ☐ Position your camera in the location indicated in the layout plan, always showing the athlete from a diagonal angle.
- ☐ "3, 2, 1… GO!"

→ UPLOADING THE VIDEO:

❹ REVIEW YOUR RECORDING:

- ☐ Review the footage to ensure your performance was clearly recorded.
- ☐ Make sure there is no copyrighted material that could invalidate your video.
- ☐ Ensure you remain visible in the video throughout the entire execution of the movements, with no obstructions.
- ☐ Make sure you did not leave the video frame at any time.
- ☐ Verify that a timer counting UPWARD is visible throughout the entire workout.

❺ MAKE YOUR VIDEO AVAILABLE ONLINE:

- ☐ Upload the video to an online platform such as YouTube, Google Drive, or similar.
- ☐ Ensure that the Technical Team does not need to request access for review.

→ SUBMIT YOUR RESULT TO THE TCB LEADERBOARD:

❻ STEP BY STEP:

- ☐ Access the Athlete Area through the email sent by CHAMPY at the time of registration.
- ☐ Go to the QUALIFIER menu and select event Q26.4.
- ☐ Paste your video link in the designated field.
- ☐ Enter your result **(ATTENTION: ENTER THE CORRECT RESULT!)**
  - ➥ If finished: Enter the achieved time and the total of 100 repetitions.
  - ➥ If NOT finished: Enter the total time of 09:00 and the number of repetitions **completed**.
- ☐ Click the SAVE button and wait for the system confirmation message.
- ☐ Access the Leaderboard starting on 02/09 and ensure that your results are publicly displayed.

❼ WAIT FOR VIDEO REVIEW AND LEADERBOARD FINALIZATION UNTIL APRIL 10.