"FIRST GEAR"

TCB 4 ALL

⇨ A PROVA:

EXTREMIDADE SUPERIOR

14' FOR TIME

- **21 - 15 - 09 - 06 - 03 Dumbbell Snatch 22,5/15kg**
- **21 - 15 - 09 - 06 - 03 Shuttle Run**

AMPUTAÇÃO ABAIXO DO JOELHO

14' FOR TIME

- **21 - 15 - 09 - 06 - 03 Dumbbell Snatch 22,5/15kg** - BRAÇO 1
- **21 - 15 - 09 - 06 - 03 Dumbbell Snatch 22,5/15kg** - BRAÇO 2
- **21 - 15 - 09 - 06 - 03 Shuttle Run**

AMPUTAÇÃO ACIMA DO JOELHO

14' FOR TIME

- **21 - 15 - 09 - 06 - 03 Dumbbell Snatch 22,5/15kg** - BRAÇO 1
- **21 - 15 - 09 - 06 - 03 Dumbbell Snatch 22,5/15kg** - BRAÇO 2
- **21 - 15 - 09 - 06 - 03 Shuttle Run**

DEFICIÊNCIA VISUAL

14' FOR TIME

- **21 - 15 - 09 - 06 - 03 Dumbbell Snatch 22,5/15kg** - BRAÇO 1
- **21 - 15 - 09 - 06 - 03 Dumbbell Snatch 22,5/15kg** - BRAÇO 2
- **21 - 15 - 09 - 06 - 03 Shuttle Run**

BAIXA ESTATURA

14' FOR TIME

- **21 - 15 - 09 - 06 - 03 Dumbbell Snatch 15/10kg** - BRAÇO 1
- **21 - 15 - 09 - 06 - 03 Dumbbell Snatch 15/10kg** - BRAÇO 2
- **21 - 15 - 09 - 06 - 03 Shuttle Run**

NEUROMUSCULAR

14' FOR TIME

- **21 - 15 - 09 - 06 - 03 Dumbbell Snatch 15/10kg** - BRAÇO 1
- **21 - 15 - 09 - 06 - 03 Dumbbell Snatch 15/10kg** - BRAÇO 2
- **21 - 15 - 09 - 06 - 03 Shuttle Run**

SENTADO COM FUNÇÃO DE QUADRIL

14' FOR TIME

- **21 - 15 - 09 - 06 - 03 Dumbbell Snatch 20/10kg** - BRAÇO 1
- **21 - 15 - 09 - 06 - 03 Dumbbell Snatch 20/10kg** - BRAÇO 2
- **21 - 15 - 09 - 06 - 03 Shuttle Run**

SENTADO SEM FUNÇÃO DE QUADRIL

14' FOR TIME

- **21 - 15 - 09 - 06 - 03 Dumbbell Snatch 15/10kg** - BRAÇO 1
- **21 - 15 - 09 - 06 - 03 Dumbbell Snatch 15/10kg** - BRAÇO 2
- **21 - 15 - 09 - 06 - 03 Shuttle Run**

⇨ MATERIAL NECESSÁRIO:
• Dumbbell.
• Fita adesiva para marcação.
• 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 de Shuttle Run.
• Para atletas que não finalizarem a prova, cada repetição não realizada será transformada em um segundo, e esse tempo será adicionado ao tempo de 14 minutos.
• Não há critério de desempate para essa prova.

⇨ POSIÇÃO DE START:
• O atleta deve posicionar-se de costas para o Dumbbell para o início da prova.

⇨ FLOW DA PROVA:
• Configure seu espaço de prova conforme a planta baixa disponibilizada neste documento.
• Inicie a gravação fazendo a apresentação do atleta com nome completo, box representado, e categoria inscrita (basta apresentar um print/impressão da placa de apresentação disponível neste documento).
• Filme claramente a demarcação do seu espaço de 7m para o Shuttle Run, indicando com fita o início e fim do movimento.
• É obrigatório fazer uso de uma trena, ou equipamento similar, para deixar clara todas as distâncias exigidas nesta prova.
• Filme o Dumbbell a ser utilizado.
• Se o Dumbbell não possuir uma marcação oficial de peso, faça a pesagem dele através de uma balança.
• Inicie a prova posicionando-se de costas para seu Dumbbell. Ao som de "3, 2, 1... VAI!", realize 21 repetições de Dumbbell Snatch com o primeiro braço, 21 repetições de Dumbbell Snatch com o segundo braço, e 21 repetições de Shuttle Run. Siga esse Flow por mais 4 rodadas, diminuindo o número de repetições dos movimentos para 15 no segundo round, 09 no terceiro round, 06 no quarto round, finalizando com 3 repetições de Dumbbell Snatch com o primeiro braço, 3 repetições de Dumbbell Snatch com o segundo braço, e 3 repetições de Shuttle Run. A prova finaliza quando o atleta realizar sua última repetição de Shuttle Run cruzando e tocando com os dois pés após a linha de finalização, ou quando o relógio marcar 14 minutos.
• Só pode haver troca do braço que trabalha após a conclusão da quantidade de repetições exigida.
• Todo round pode ser iniciado por qualquer um dos braços.
• Não é permitido fazer o uso de Grip/Strap durante a prova.
• 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 a medida do Shuttle Run e a carga do Dumbbell.
• 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 e a lisura do evento.

⇨ PENALIDADES DE REVISÃO DE VÍDEO:

➥ PENALIDADES GERAIS:

• Para cada repetição de Dumbbell Snatch 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 repetição de Shuttle Run contabilizada no resultado do atleta e não executada ou considerada inválida, depois da pontuação ajustada, 10 segundos serão adicionados ao resultado como forma de punição (ou uma repetição válida será retirada, para aqueles que não finalizarem a prova).

• Ter entre 09 e 15 repetições inválidas conforme os itens acima, além da punição já mencionada, uma punição extra 15% será aplicada.

• Acima de 15 repetições, 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.

• Dumbbell com divergência de até 1kg (2,2lb) e medida para o Shuttle Run com erro de até 5cm, será aplicada uma punição de 30% sobre o resultado. Acima desse valor, a prova será zerada.

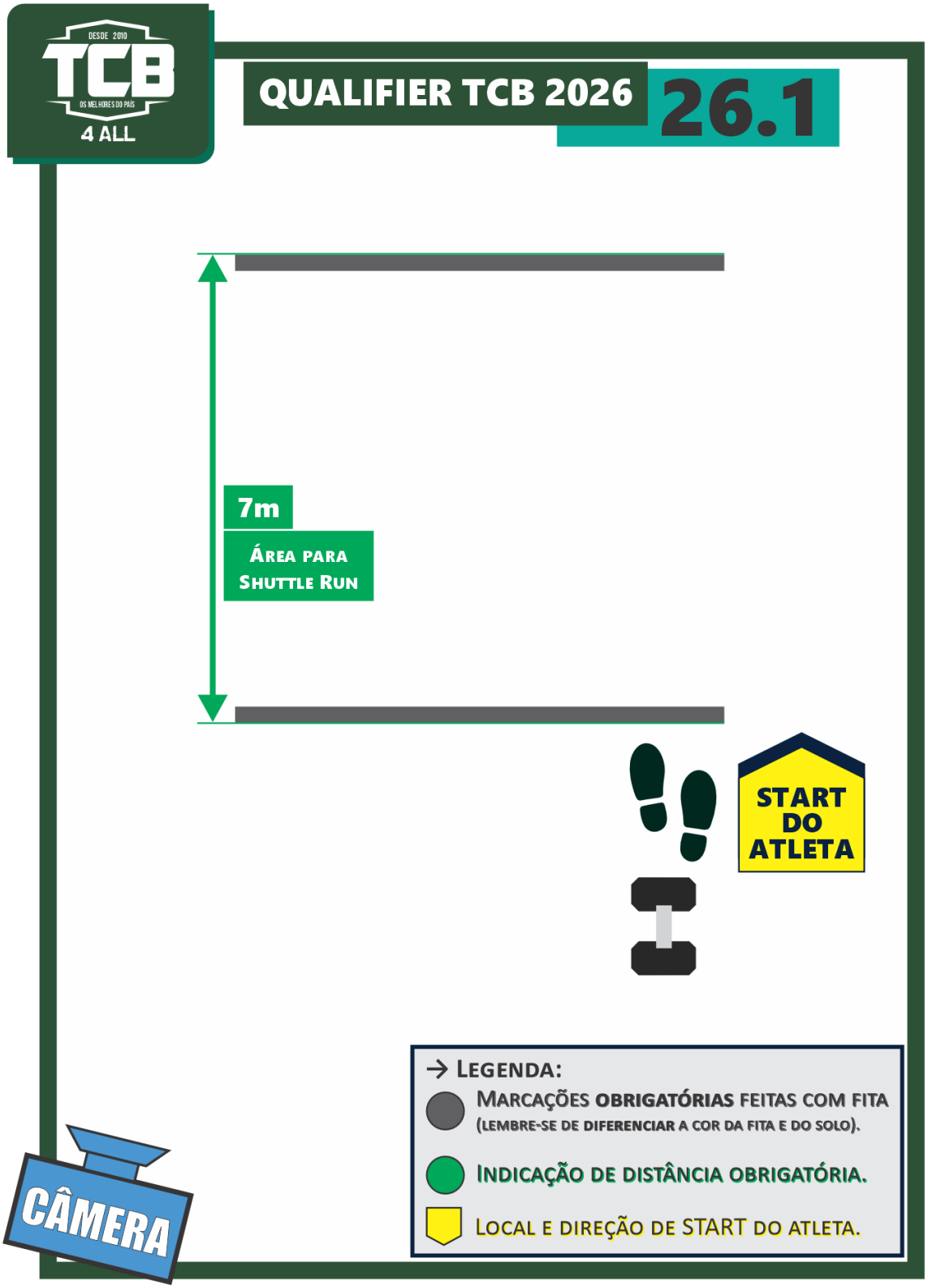
• Não apresentar claramente o peso do Dumbbell, a prova será zerada.

➥ 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:



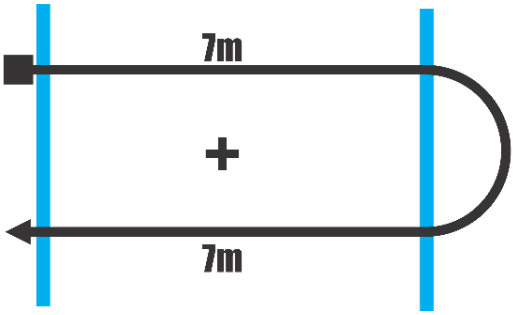
⇨ GUIA DE PADRÕES DE MOVIMENTO:

PADRÕES DE MOVIMENTO ► DUMBBELL SNATCH:

• Cada repetição começa com ambas as extremidades do Dumbbell no chão.
• O atleta deve levantar o Dumbbell acima da cabeça em um movimento único. Clean and Jerk não é permitido.
• Movimentos Touch and Go são permitidos. Mas quicar deliberadamente o Dumbbell (Bouncing) NÃO é permitido.
• Os atletas devem concluir a quantidade de repetições previstas antes de alternar o braço.
• A mão ou o braço que não está trabalhando com o Dumbbell NÃO podem tocar as pernas ou qualquer outra parte do corpo durante a execução do movimento.
• No topo, o braço, quadris e joelhos devem estar totalmente travados com o dumbbell claramente sobre o meio do corpo do atleta quando visto de perfil. Assim que o atleta atingir o bloqueio, a repetição será contada.
• O atleta pode optar por fazer um Split Snatch. Nesse caso, ambos os pés devem retornar alinhados sob o corpo do atleta enquanto o Dumbbell estiver travado acima da cabeça para que a repetição seja contabilizada.
• Os atletas não podem receber ajuda para mover ou reposicionar o Dumbbell.
• Lançar o Dumbbell acima dos joelhos, fará com que a última repetição válida realizada seja considerada NO REP.
→ **CATEGORIAS SENTADAS:** Poderão apoiar o Dumbbell no colo fazendo uso de um Abmat de até 5cm de altura.
→ **EXTREMIDADE SUPERIOR:** Deverão trabalhar sempre com o mesmo braço.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► SHUTTLE RUN:

1 REPETIÇÃO = 14 METROS



• Para uma repetição de Shuttle Run, o atleta deve percorrer um total de 14 metros.
  - 7 metros na ida.
  - 7 metros na volta.
• Cada repetição começa com os pés do atleta claramente atrás da linha de partida.
• Em cada virada, ambos os pés e uma mão devem tocar o chão depois da linha, antes que o atleta possa retornar.
• Pisar ou tocar na linha fará com que a repetição seja considerada um NO REP, e todo o trecho de 14 metros precise ser refeito.
• Na última corrida o atleta deve simplesmente passar a linha para iniciar o próximo movimento.
• Se o tempo final de prova for atingido e o atleta não completar o total de 14 metros, a repetição não será contada. (não há contagem parcial por completar 7 metros do shuttle run).

⇨ PLACA PARA IDENTIFICAÇÃO:

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 Q26.1:

EXTREMIDADE SUPERIOR

Round 1	**21** Dumbbell Snatch	(21)
	21 Shuttle Run	(42)
Round 2	**15** Dumbbell Snatch	(57)
	15 Shuttle Run	(72)
Round 3	**9** Dumbbell Snatch	(81)
	9 Shuttle Run	(90)
Round 4	**6** Dumbbell Snatch	(96)
	6 Shuttle Run	(102)
Round 5	**3** Dumbbell Snatch	(105)
	3 Shuttle Run	(108)

RESULTADO ATÉ 04 DE FEVEREIRO DE 2026, 21H59

NOME DO ATLETA:_____

BOX/CT:_____

26.1	TEMPO OU Nº DE REPETIÇÕES:

⇨ SÚMULA PROVA Q26.1:

DEMAIS CATEGORIAS ADAPTADAS

Round 1	21 Dumbbell Snatch BRAÇO 1	(21)
	21 Dumbbell Snatch BRAÇO 2	(42)
	21 Shuttle Run	(63)
Round 2	15 Dumbbell Snatch BRAÇO 1	(78)
	15 Dumbbell Snatch BRAÇO 2	(93)
	15 Shuttle Run	(108)
Round 3	9 Dumbbell Snatch BRAÇO 1	(117)
	9 Dumbbell Snatch BRAÇO 2	(126)
	9 Shuttle Run	(135)
Round 4	6 Dumbbell Snatch BRAÇO 1	(141)
	6 Dumbbell Snatch BRAÇO 2	(147)
	6 Shuttle Run	(153)
Round 5	3 Dumbbell Snatch BRAÇO 1	(156)
	3 Dumbbell Snatch BRAÇO 2	(159)
	3 Shuttle Run	(162)

RESULTADO ATÉ 04 DE FEVEREIRO DE 2026, 21H59 - BRT (UTC−3)

NOME DO ATLETA:_____

BOX/CT:_____

26.1	

⇨ CHECK-LIST PROVA Q26.1:

→ GRAVAÇÃO DA PROVA:

❶ SEPARE O MATERIAL DE PROVA:

- ☐ Dumbbell.
- ☐ 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.
- ☐ Estabeleça o espaço destinado ao Shuttle Run, traçando uma linha inicial e final que contenha 7m.
- ☐ Posicione os equipamentos conforme mostrados na Planta Baixa.
- ☐ Configure seu cronômetro 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 Shuttle Run usando a trena.
- ☐ Mostre para a câmera o peso de seu Dumbbell (se não tiver marcação 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 de 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 Q26.1.
- ☐ Cole o link do seu vídeo no campo indicado.
- ☐ Informe o seu resultado **(ATENÇÃO PARA INFORMAR O RESULTADO CORRETO!)**
  - ➥ Se finalizou: Coloque o tempo obtido e o total de repetições da prova.
  - ➥ Se NÃO finalizou: Coloque o tempo total de 14:00 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 esteja aparecendo publicamente.

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