⇨ A PROVA:

EXTREMIDADE SUPERIOR

15' AMRAP	
Round 1	• **12 Clean and Jerk** - 30/20kg • **20 Bar Facing Burpee** • **80 Single Under** - tiebreak
Round 2	• **09 Clean and Jerk** - 40/25kg • **20 Bar Facing Burpee** • **80 Single Under** - tiebreak
Round 3	• **06 Clean and Jerk** - 50/30kg • **20 Bar Facing Burpee** • **80 Single Under** - tiebreak
Round 4	• **03 Clean and Jerk** - 60/35kg • **20 Bar Facing Burpee** • **80 Single Under** - tiebreak
Round 5	• **Máximo de Clean and Jerk** - 65/45kg

AMPUTAÇÃO ABAIXO DO JOELHO

15' AMRAP	
Round 1	• **12 Clean and Jerk** - 30/20kg • **20 Bar Facing Burpee** • **80 Double Under** - tiebreak
Round 2	• **09 Clean and Jerk** - 40/25kg • **20 Bar Facing Burpee** • **80 Double Under** - tiebreak
Round 3	• **06 Clean and Jerk** - 50/30kg • **20 Bar Facing Burpee** • **80 Double Under** - tiebreak
Round 4	• **03 Clean and Jerk** - 60/35kg • **20 Bar Facing Burpee** • **80 Double Under** - tiebreak
Round 5	• **Máximo de Clean and Jerk** - 80/45kg

AMPUTAÇÃO ACIMA DO JOELHO

15' AMRAP	
Round 1	• **12 Clean and Jerk** - 30/20kg • **20 Bar Facing Burpee** • **80 Single Under** - tiebreak
Round 2	• **09 Clean and Jerk** - 40/25kg • **20 Bar Facing Burpee** • **80 Single Under** - tiebreak
Round 3	• **06 Clean and Jerk** - 50/30kg • **20 Bar Facing Burpee** • **80 Single Under** - tiebreak
Round 4	• **03 Clean and Jerk** - 60/35kg • **20 Bar Facing Burpee** • **80 Single Under** - tiebreak
Round 5	• **Máximo de Clean and Jerk** - 65/45kg

DEFICIÊNCIA VISUAL

15' AMRAP	
Round 1	• **12 Clean and Jerk** - 25/15kg • **20 Bar Facing Burpee** • **80 Single Under** - tiebreak
Round 2	• **09 Clean and Jerk** - 30/20kg • **20 Bar Facing Burpee** • **80 Single Under** - tiebreak
Round 3	• **06 Clean and Jerk** - 35/25kg • **20 Bar Facing Burpee** • **80 Single Under** - tiebreak
Round 4	• **03 Clean and Jerk** - 40/30kg • **20 Bar Facing Burpee** • **80 Single Under** - tiebreak
Round 5	• **Máximo de Clean and Jerk** - 45/35kg

TCB 4 ALL

BAIXA ESTATURA	
15' AMRAP	
Round 1	• **12 Clean and Jerk** - 25/15kg • **20 Bar Facing Burpee** • **80 Single Under** - tiebreak
Round 2	• **09 Clean and Jerk** - 30/20kg • **20 Bar Facing Burpee** • **80 Single Under** - tiebreak
Round 3	• **06 Clean and Jerk** - 35/25kg • **20 Bar Facing Burpee** • **80 Single Under** - tiebreak
Round 4	• **03 Clean and Jerk** - 40/30kg • **20 Bar Facing Burpee** • **80 Single Under** - tiebreak
Round 5	• **Máximo de Clean and Jerk** - 45/35kg

NEUROMUSCULAR	
15' AMRAP	
Round 1	• **12 Clean and Jerk** - 10/7kg • **20 Bar Facing Burpee** • **20 Jump Jack** - tiebreak
Round 2	• **09 Clean and Jerk** - 15/10kg • **20 Bar Facing Burpee** • **20 Jump Jack** - tiebreak
Round 3	• **06 Clean and Jerk** - 20/15kg • **20 Bar Facing Burpee** • **20 Jump Jack** - tiebreak
Round 4	• **03 Clean and Jerk** - 25/20kg • **20 Bar Facing Burpee** • **20 Jump Jack** - tiebreak
Round 5	• **Máximo de Clean and Jerk** - 30/25kg

SENTADO COM FUNÇÃO DE QUADRIL	
15' AMRAP	
Round 1	• **12 Clean and Jerk** - 25/15kg • **20 U-turn** • **80 Bull Split Rope** - tiebreak
Round 2	• **09 Clean and Jerk** - 30/20kg • **20 U-turn** • **80 Bull Split Rope** - tiebreak
Round 3	• **06 Clean and Jerk** - 35/25kg • **20 U-turn** • **80 Bull Split Rope** - tiebreak
Round 4	• **03 Clean and Jerk** - 40/30kg • **20 U-turn** • **80 Bull Split Rope** - tiebreak
Round 5	• **Máximo de Clean and Jerk** - 45/35kg

SENTADO SEM FUNÇÃO DE QUADRIL	
15' AMRAP	
Round 1	• **12 Clean and Jerk** - 25/15kg • **20 U-turn** • **80 Bull Split Rope** - tiebreak
Round 2	• **09 Clean and Jerk** - 30/20kg • **20 U-turn** • **80 Bull Split Rope** - tiebreak
Round 3	• **06 Clean and Jerk** - 35/25kg • **20 U-turn** • **80 Bull Split Rope** - tiebreak
Round 4	• **03 Clean and Jerk** - 40/30kg • **20 U-turn** • **80 Bull Split Rope** - tiebreak
Round 5	• **Máximo de Clean and Jerk** - 45/35kg

⇨ MATERIAL NECESSÁRIO:

• Corda de saltar.
• Barra Olímpica.
• Anilhas para a sua categoria.
• Par de presilhas.
• Fita adesiva para marcação do solo.
• Tripé ou similar.
• Timer ou aplicativo que mostre um timer.

⇨ RESULTADO:

• Essa prova possui dois resultados:

➥ **Resultado Q26.2 A:**

• 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 Round 1.
• Não há critério de desempate na parte A da prova.

➥ **Resultado Q26.2 B:**

• Quantidade de repetições válidas realizadas dentro do tempo de prova.
• TIEBREAK: Marque o tempo após a conclusão de cada série de Double Under. O último tempo de Double Under anotado, será seu tempo de desempate. Em caso de empate, o atleta com o menor tempo será mais bem classificado.

⇨ POSIÇÃO DE START:

• O atleta deve posicionar-se de costas para a barra de Clean and Jerk para o início da prova.

⇨ FLOW DA PROVA:

• Configure seu espaço de prova conforme a planta baixa disponibilizada neste documento. Cole uma fita no chão que irá guiar seu movimento de Bar Facing Burpee, perpendicular ao posicionamento de sua barra olímpica.
• PARA O CLEAN AND JERK, NÃO É PERMITIDO FAZER O USO DE MAIS DE UMA BARRA. O atleta deve fazer as modificações de carga numa barra única (com ou sem auxílio de outras pessoas).
• O peso oficial da prova está em quilos. O peso mínimo aceito em libras será 7kg → 15lb, 10kg → 22lb, 15kg → 33lb, 20kg → 44lb, 25kg → 55lb, 30kg → 66lb, 35kg → 77lb, 40kg → 88lb, 45kg → 99lb, 50kg → 110lb, 60kg → 132lb, 65kg → 143lb, 80kg → 176lb.
• 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 sua barra olímpica e as anilhas a serem utilizadas, informando a ordem que serão utilizadas na prova.
• Se a barra olímpica e/ou as anilhas não possuírem uma marcação oficial de peso, faça a pesagem desse material através de uma balança.
• Atletas inscritos nas categorias masculinas DEVEM fazer uso da barra de 20kg/45lb.
• É obrigatório a utilização de presilha na barra em todas as repetições.
• É proibido adicionar anilhas por fora das presilhas.
• Não é permitido fazer o uso de strap durante a prova.
• Apenas repetições finalizadas dentro do tempo de prova devem ser consideradas para o resultado.
• O atleta pode receber ajuda EXCLUSIVAMENTE para realizar as trocas de carga, desde que a visão ao atleta não seja obstruída. **Receber ajuda para além da troca de carga, como reposicionar a barra entre repetições de Clean and Jerk ou Burpee, NÃO é permitido, sendo considerado, portanto, como uma intervenção externa.**
• Se receber ajuda externa, ela obrigatoriamente precisa acontecer durante a execução do Double Under. Repetições de Bar Facing Burpee realizadas enquanto acontece troca de carga por agentes externos, serão consideradas NO REP.
• Um cronômetro deve estar visível de forma ininterrupta em seu vídeo durante a prova, e deve estar configurado de forma CRESCENTE.

• Será OBRIGATÓRIO realizar o movimento de Bar Facing Burpee em anilhas de tamanho padrão, com 45cm, da seguinte maneira:
- EXTREMIDADE SUPERIOR: Homens em TODAS as cargas, Mulheres a partir da CARGA 3
- AMPUTAÇÃO ABAIXO DO JOELHO: Homens em TODAS as cargas, Mulheres a partir da CARGA 3
- AMPUTAÇÃO ACIMA DO JOELHO: Homens em TODAS as cargas, Mulheres a partir da CARGA 3
- DEFICIÊNCIA VISUAL: Homens a partir da CARGA 2, Mulheres a partir da CARGA 4
- BAIXA ESTATURA: Homens a partir da CARGA 2, Mulheres a partir da CARGA 4
- NEUROMUSCULAR: HOMENS E MULHERES NÃO PRECISAM SEGUIR ESSA REGRA.

A partir dos rounds mencionados, os atletas deverão se adequar a essa regra. No caso de não possuir anilhas de tamanho padrão de 45cm, terão como opção fazer uso de anilhas de madeira, adicionando anilhas de tamanho padrão apenas para o Bar Facing Burpee, ou realizando o round com uma carga superior. NÃO É PERMITIDO TER UMA BARRA EXTRA, EXCLUSIVA PARA O BAR FACING BURPEE.

⇨ 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 poner a câmera perto do chão. Recomendamos poner 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 o peso do material a ser utilizado.
• Não ter a linha de fita que cruza a barra colada no chão para realizar o Bar Facing Burpee, ou ela possuir tamanho insuficiente para avaliação.
• 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:

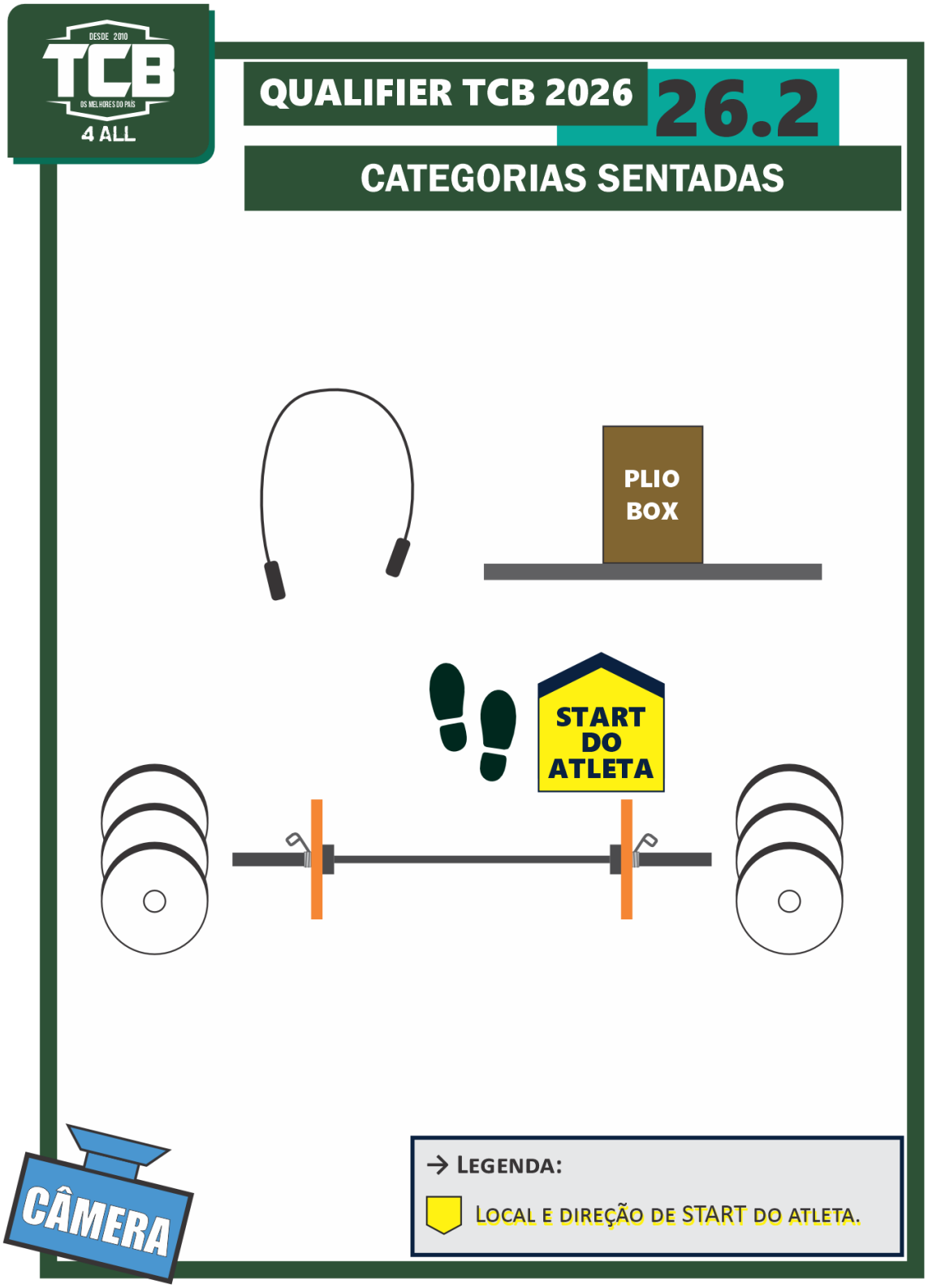
➥ PENALIDADES GERAIS:

• Para cada repetição de Clean and Jerk, Bar Facing Burpee e/ou Double Under contabilizada no resultado do atleta e não executada ou considerada inválida, depois da pontuação ajustada, uma repetição válida será retirada como forma de punição.
• 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 e/ou uma repetição será retirada.
• O atleta pode receber ajuda para realizar as trocas de carga, mas receber ajuda para reposicionar/segurar a barra nos demais movimentos NÃO é permitido. Portanto, para cada ajuda externa recebida, uma repetição válida será retirada.
• Não apresentar o peso da 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 da barra com divergência de até 1kg (2,2lb), receberá uma punição de 30% em cima do resultado. Se o erro estiver acima da margem mencionada, a prova será zerada.
• Realizar Bar Facing Burpee numa barra com anilhas abaixo do tamanho mínimo exigido (com exceção das situações já previstas anteriormente), receberá uma punição de 5% em seu resultado para cada round realizado em desacordo.

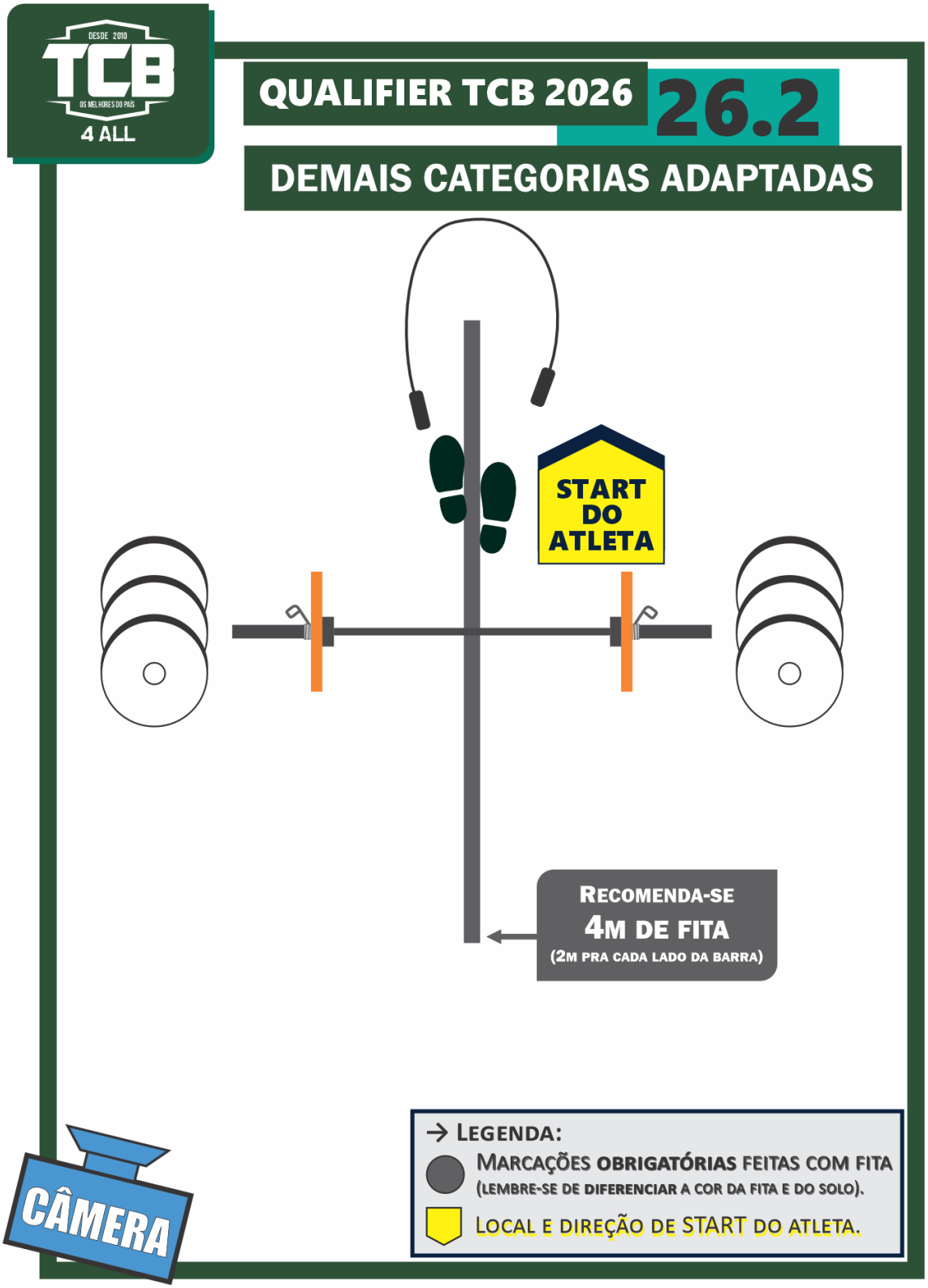
➥ ERROS DE LANÇAMENTO DE RESULTADO:

• Lançamento errado em benefício do atleta: depois de corrigido, como punição uma repetição será retirada.
• Lançamento errado, mas não houve benefício do atleta: seu resultado será mantido dessa forma.
• Atletas que NÃO fizerem o preenchimento do TIEBREAK, ou informarem o tempo do round errado, receberão como desempate o tempo de 15 minutos, ficando assim classificado na última colocação dentre os atletas que possuírem igual resultado.

⇨ PLANTA BAIXA DA PROVA:



⇨ PLANTA BAIXA DA PROVA:



⇨ GUIA DE PADRÕES DE MOVIMENTO:

PADRÕES DE MOVIMENTO ► CLEAN AND JERK:

• NÃO é permitido fazer o uso de mais de uma barra.
• Cada repetição inicia com a barra no chão.
• Touch and Go é permitido, mas quicar a barra ou soltar e pegar a ela no rebote não é permitido.
• Se cair, a barra deve repousar no chão antes do início da próxima repetição.
• Power cleans, squat e split cleans são permitidos.
• Hang cleans não são permitidos.
• O levantamento deve ter duas fases distintas: o clean e o jerk.
• A barra deve fazer contato com os ombros, mas não é necessário travar os quadris e as pernas para completar o clean antes de levantar a barra acima da cabeça.
• A repetição será considerada válida quando a barra estiver travada acima da cabeça e os braços, quadris e pernas estiverem estendidos, tendo ela na mesma direção ou ligeiramente atrás do centro do corpo, com os pés alinhados.
• Press, Push Press, Push Jerk e Split Jerk são permitidos, desde que a posição final do movimento seja atingida.
• Se a barra for solta por trás do corpo após uma repetição validada, ela será automaticamente desconsiderada.
• O atleta pode receber ajuda EXCLUSIVAMENTE para realizar as trocas de carga, desde que a visão ao atleta não seja obstruída. **Receber ajuda para além da troca de carga, como reposicionar a barra entre repetições de Clean and Jerk ou Burpee, NÃO é permitido, sendo considerado, portanto, como uma intervenção externa.**
• Se receber ajuda externa, ela obrigatoriamente precisa acontecer durante a execução do Double Under. Repetições de Bar Facing Burpee realizadas enquanto acontece troca de carga por agentes externos, serão consideradas NO REP.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► BAR FACING BURPEE:

• Antes de iniciar, garanta que uma fita esteja traçada no chão cruzando perpendicularmente sua barra, e que ela tenha no mínimo o comprimento do seu corpo para cada lado da barra.
• Cada burpee deve ser executado perpendicularmente e de frente para a barra. A cabeça do atleta não pode estar sobre a barra. O peito e as coxas devem tocar o chão na parte inferior do movimento.
• Na posição inferior, para garantir que o atleta esteja perpendicular a barra em cada repetição, o centro do peito do atleta deve estar na linha, enquanto mantém uma mão e um pé em cada lado da linha. Tocar a linha com mãos e/ou pés enquanto toca o peito no chão, será considerado um NO REP.
• Para alcançar a posição inferior e para retornar dela, o atleta pode pular ou escalar um pé por vez.
• O atleta deve saltar claramente sobre a barra. Não é permitido passar um pé por vez (step).
• Não é necessária uma decolagem ou aterrisagem com pés juntos. Mas o atleta deve deixar clara uma fase área enquanto passa por cima da barra (quando em algum momento do salto, ambos os pés estão no ar).
• Tocar a barra no salto é um NO REP.
• A repetição é contada quando ambos os pés tocam o solo no lado oposto da barra.
• O atleta deve estar perpendicular e de frente para a barra antes de iniciar a próxima repetição.
• Se o atleta receber um NO REP, por qualquer motivo, a repetição INTEIRA deve ser repetida.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► SINGLE UNDER:

• A corda passa sob os pés do atleta uma vez 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.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► DOUBLE UNDER:

• 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.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► U-TURN:

• O U-Turn começa com o atleta posicionado em uma das laterais da caixa.
• Na execução do movimento, o atleta deve sair da posição inicial e dar a volta caixa, passando claramente a linha demarcada no chão com as duas rodas.
• Para validar o movimento, rodas e o eixo traseiro da cadeira devem passar por completo pela fita demarcada no chão

PADRÕES DE MOVIMENTO ► JUMP JACK:

• Movimento começa com os pés juntos e os braços estendidos ao lado do corpo.
• Os pés do atleta devem iniciar e finalizar cada repetição em contato com o solo de forma simultânea.
• A repetição inicia com um salto onde os pés se afastam lateralmente, enquanto os braços são elevados simultaneamente acima da cabeça.
• No ponto mais alto do movimento, as mãos devem se tocar ou cruzar claramente acima da cabeça, enquanto os pés permanecem afastados.
• O atleta deve então retornar, em um único movimento contínuo, à posição inicial, com os pés novamente juntos e os braços estendidos ao lado do corpo.
• A repetição é considerada válida quando o atleta retorna completamente à posição inicial, com ambos os pés juntos no solo e os braços ao lado do corpo.
• Saltos incompletos, ausência de contato claro das mãos acima da cabeça ou falta de retorno completo à posição inicial caracterizam NO REP.
• Não é permitido alternar pés, executar o movimento de forma escalonada ou modificar o padrão de salto.

⇨ PLACA PARA IDENTIFICAÇÃO:

TCB 4ALL 2026

TCB DESDE 2010 OS MELHORES DO PAÍS 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.

TCB 4 ALL

⇨ SÚMULA PROVA Q26.2:

AMPUTAÇÃO ABAIXO DO JOELHO | AMPUTAÇÃO ACIMA DO JOELHO

12 Clean and Jerk - CARGA 1	(12)	
20 Bar Facing Burpee	(32)	
80 Double Under	(112)	► TEMPO:
09 Clean and Jerk - CARGA 2	(121)	
20 Bar Facing Burpee	(141)	
80 Double Under	(221)	► TEMPO:
06 Clean and Jerk - CARGA 3	(227)	
20 Bar Facing Burpee	(247)	
80 Double Under	(327)	► TEMPO:
03 Clean and Jerk - CARGA 4	(330)	
20 Bar Facing Burpee	(350)	
80 Double Under	(430)	► TEMPO:
Máximo Clean and Jerk - CARGA 5		

RESULTADO ATÉ 06 DE FEVEREIRO DE 2026, 21H59 - BRT (UTC−3)

NOME DO ATLETA:_____

BOX/CT:_____

26.2 A		26.2 B		

TCB 4 ALL

⇨ SÚMULA PROVA Q26.2:

EXTREMIDADE SUPERIOR | DEFICIÊNCIA VISUAL | BAIXA ESTATURA

12 Clean and Jerk - CARGA 1	(12)	
20 Bar Facing Burpee	(32)	
80 Single Under	(112)	► TEMPO:
09 Clean and Jerk - CARGA 2	(121)	
20 Bar Facing Burpee	(141)	
80 Single Under	(221)	► TEMPO:
06 Clean and Jerk - CARGA 3	(227)	
20 Bar Facing Burpee	(247)	
80 Single Under	(327)	► TEMPO:
03 Clean and Jerk - CARGA 4	(330)	
20 Bar Facing Burpee	(350)	
80 Single Under	(430)	► TEMPO:
Máximo Clean and Jerk - CARGA 5		

RESULTADO ATÉ 06 DE FEVEREIRO DE 2026, 21H59 - BRT (UTC−3)

NOME DO ATLETA:_____

BOX/CT:_____

26.2 A		26.2 B		

TCB 4 ALL

⇨ SÚMULA PROVA Q26.2:

NEUROMUSCULAR

12 Clean and Jerk - CARGA 1	(12)	
20 Bar Facing Burpee	(32)	
20 Jump Jack	(52)	► TEMPO:
09 Clean and Jerk - CARGA 2	(61)	
20 Bar Facing Burpee	(81)	
20 Jump Jack	(101)	► TEMPO:
06 Clean and Jerk - CARGA 3	(107)	
20 Bar Facing Burpee	(127)	
20 Jump Jack	(147)	► TEMPO:
03 Clean and Jerk - CARGA 4	(150)	
20 Bar Facing Burpee	(170)	
20 Jump Jack	(190)	► TEMPO:
Máximo Clean and Jerk - CARGA 5		

RESULTADO ATÉ 06 DE FEVEREIRO DE 2026, 21H59 - BRT (UTC−3)

NOME DO ATLETA:_____

BOX/CT:_____

26.2 A		26.2 B		

TCB 4 ALL

⇨ SÚMULA PROVA Q26.2:

CATEGORIAS SENTADAS

12 Clean and Jerk - CARGA 1	(12)	
20 U-turn	(32)	
20 Bull Split Rope	(52)	► TEMPO:
09 Clean and Jerk - CARGA 2	(61)	
20 U-turn	(81)	
80 Bull Split Rope	(161)	► TEMPO:
06 Clean and Jerk - CARGA 3	(167)	
20 U-turn	(187)	
80 Bull Split Rope	(267)	► TEMPO:
03 Clean and Jerk - CARGA 4	(270)	
20 U-turn	(290)	
80 Bull Split Rope	(370)	► TEMPO:
Máximo Clean and Jerk - CARGA 5		

RESULTADO ATÉ 06 DE FEVEREIRO DE 2026, 21H59 - BRT (UTC−3)

NOME DO ATLETA:_____

BOX/CT:_____

26.2 A		26.2 B		

⇨ CHECK-LIST PROVA Q26.2:

→ GRAVAÇÃO DA PROVA:

❶ SEPARE O MATERIAL DE PROVA:

- ☐ Corda de saltar.
- ☐ Barra Olímpica.
- ☐ Anilhas para a sua categoria.
- ☐ Par de presilhas.
- ☐ Fita adesiva para marcação do solo.
- ☐ 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.
- ☐ Cole a fita adesiva cruzando perpendicularmente a barra para o Bar Facing Burpee.
- ☐ 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 o peso da barra e das anilhas utilizadas (se não tiver indicação, 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.
- ☐ Se recebeu auxílio durante a troca de peso, garanta que não ouve obstrução visual de seu desempenho.
- ☐ 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 Q26.2 A.
- ☐ 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 112 repetições.
  - ➥ Se NÃO finalizou: Coloque o tempo total de 15:00 e a quantidade de repetições **executadas**.
- ☐ Clique no botão SALVAR e aguarde a mensagem de confirmação do sistema.
- ☐ Ainda no menu QUALIFIER, selecione a prova Q26.2 B.
- ☐ Cole o MESMO link do vídeo no campo indicado.
- ☐ Informe a quantidade de repetições executadas na prova.
- ☐ Informe o seu TIEBREAK (tempo **da última** sequência de Double Under que finalizou).
- ☐ Clique no botão SALVAR e aguarde a mensagem de confirmação do sistema.
- ☐ Acesse o Leaderboard a partir de 05/02 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.