TCB 4 ALL

⇨ A PROVA:

EXTREMIDADE SUPERIOR

→ 00:00 - 03:00 - 3' AMRAP
- Máximo de Push-up

→ 03:00 - 04:00 - REST

→ 04:00 - 09:00 - 5' FOR TIME
- 40 Toes To Bar
- 20 Pull-up
- 10 Chest to Bar

AMPUTAÇÃO ABAIXO DO JOELHO

→ 00:00 - 03:00 - 3' AMRAP
- Máximo de Wall Walk

→ 03:00 - 04:00 - REST

→ 04:00 - 09:00 - 5' FOR TIME
- 40 Toes To Bar
- 20 Chest to Bar
- 10 Bar Muscle-up

AMPUTAÇÃO ACIMA DO JOELHO

→ 00:00 - 03:00 - 3' AMRAP
- Máximo de Wall Walk

→ 03:00 - 04:00 - REST

→ 04:00 - 09:00 - 5' FOR TIME
- 40 Toes To Bar
- 20 Chest to Bar
- 10 Bar Muscle-up

DEFICIÊNCIA VISUAL

→ 00:00 - 03:00 - 3' AMRAP
- Máximo de Push-up

→ 03:00 - 04:00 - REST

→ 04:00 - 09:00 - 5' FOR TIME
- 40 Toes To Bar
- 20 Pull-up
- 10 Chest to Bar

BAIXA ESTATURA

→ 00:00 - 03:00 - 3' AMRAP
- Máximo de Push-up

→ 03:00 - 04:00 - REST

→ 04:00 - 09:00 - 5' FOR TIME
- 40 Toes To Bar
- 20 Pull-up
- 10 Chest to Bar

NEUROMUSCULAR

→ 00:00 - 03:00 - 3' AMRAP
- Máximo de Push-up

→ 03:00 - 04:00 - REST

→ 04:00 - 09:00 - 5' FOR TIME
- 40 Toes To Bar
- 20 Pull-up
- 10 Chest to Bar

SENTADO COM FUNÇÃO DE QUADRIL

→ 00:00 - 03:00 - 3' AMRAP
- Máximo de Push-up

→ 03:00 - 04:00 - REST

→ 04:00 - 09:00 - 5' FOR TIME
- 40 Med Ball Sit-up 16lb
- 20 Pull-up
- 10 Chest to Bar

SENTADO SEM FUNÇÃO DE QUADRIL

→ 00:00 - 03:00 - 3' AMRAP
- Máximo de Push-up

→ 03:00 - 04:00 - REST

→ 04:00 - 09:00 - 5' FOR TIME
- 40 Med Ball Sit-up 8lb
- 20 Pull-up
- 10 Chest to Bar

⇨ MATERIAL NECESSÁRIO:

• Fita adesiva para marcação do solo.
• Trena para medição.
• Tripé ou similar.
• Timer ou aplicativo que mostre um timer.

⇨ POSIÇÃO DE START:

➥ PARTE "A" DA PROVA:

• O atleta deve posicionar-se de frente/olhando para a parede, à frente da linha mais distante do Wall Walk, para o início da prova.
• Atletas de categorias sentadas poderão iniciar a prova já no piso de competição.
• Para o Push, o atleta deve iniciar em pé, mas não há local obrigatório para execução do movimento.

➥ PARTE "B" DA PROVA:

• O atleta deve posicionar-se abaixo da barra de pull-up para o início da prova.

⇨ RESULTADO:

• Essa prova possui dois resultados:

➥ Resultado Q26.3 A:

• Quantidade de repetições válidas, realizadas do minuto zero aos **DOIS MINUTOS E CINQUENTA E NOVE SEGUNDOS.**
• Não há critério de desempate para essa prova.

➥ Resultado Q26.3 B:

• Tempo do For Time iniciado no minuto QUATRO do cronômetro. O tempo será marcado após o atleta finalizar sua última repetição de Bar Muscle-up.
• O CRONÔMETRO DEVERÁ PERMANECER DE MANEIRA CONTÍNUA, SEM SEJA REINICIADO. PORTANTO NÃO ZERE SEU CRONÔMETRO PARA O INTERVALO OU PARA A SEGUNDA PARTE DA PROVA.
• Com isso, para atletas que FINALIZAREM a prova, os resultados estarão entre 4 e 9 minutos.
• 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.
• Não há critério de desempate para essa 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).
• Se fizer o uso de grip ou luva de proteção para as mãos, apresente esse equipamento para a câmera. Grips/luvas que possam dar qualquer mínima vantagem ao atleta além da proteção para as mãos, são proibidos.
• Filme claramente todas as medidas exigidas para o Wall Walk conforme descrito na planta baixa, e na descrição/apresentação do movimento.
• É obrigatório fazer uso de uma trena, ou equipamento similar, para deixar clara todas as medidas exigidas nesta prova.
• Um cronômetro deve estar visível de forma ininterrupta em seu vídeo durante a prova, e deve estar configurado de forma CRESCENTE. Não deve haver pausa ou reconfiguração do cronômetro entre as partes da prova.

➥ PROVA Q25.3 A - Entre os minutos 00 e 03:
• Essa prova inicia com o atleta posicionado após a linha de Wall Walk mais distante da parede, e de frente para a parede ou no seu local escolhido para realização do Push-up. Ao som de "3, 2, 1... VAI!", deve realizar o máximo de repetições de Wall Walk/Push-up. A prova finaliza quando o cronômetro marcar 3 minutos.
• Apenas repetições bem-sucedidas e finalizadas dentro do tempo de prova devem ser consideradas para o resultado.

➥ PAUSA - Entre os minutos 03 e 04:
• Atente-se para não sair do vídeo.

➥ PROVA Q25.3 B - Entre os minutos 04 e 09:
• Ao som de "3, 2, 1... VAI!", deve realizar a sequência de movimentos obrigatórios para sua categoria. A prova finaliza quando o atleta realizar sua última repetição ou quando o cronômetro marcar 9 minutos.

⇨ 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 medidas exigidas para o Wall Walk.
• Fazer uso de grip/luva E também de fita adesiva na barra de pull-up.
• Qualquer tipo de edição identificada.
• Não deixar o link do vídeo disponível para avaliação da equipe técnica (nenhuma autorização será solicitada a vídeos que se encontrarem em modo privado).
• Situações ainda não previstas neste documento serão decididas no decorrer da competição, visando garantir a igualdade entre os atletas e a lisura do evento.

⇨ PENALIDADES DE REVISÃO DE VÍDEO:

➥ PENALIDADES GERAIS:

→ PARTE "A" DA PROVA:

• Para cada repetição de Wall Walk/Push-up/Med Ball Sit-up contabilizada no resultado e não executada ou considerada inválida, depois da pontuação ajustada, uma repetição válida será retirada como forma de punição.
• Ter acima de 10 repetições invalidadas, a prova será zerada.
• Em caso de saída falsa, uma repetição será retirada.

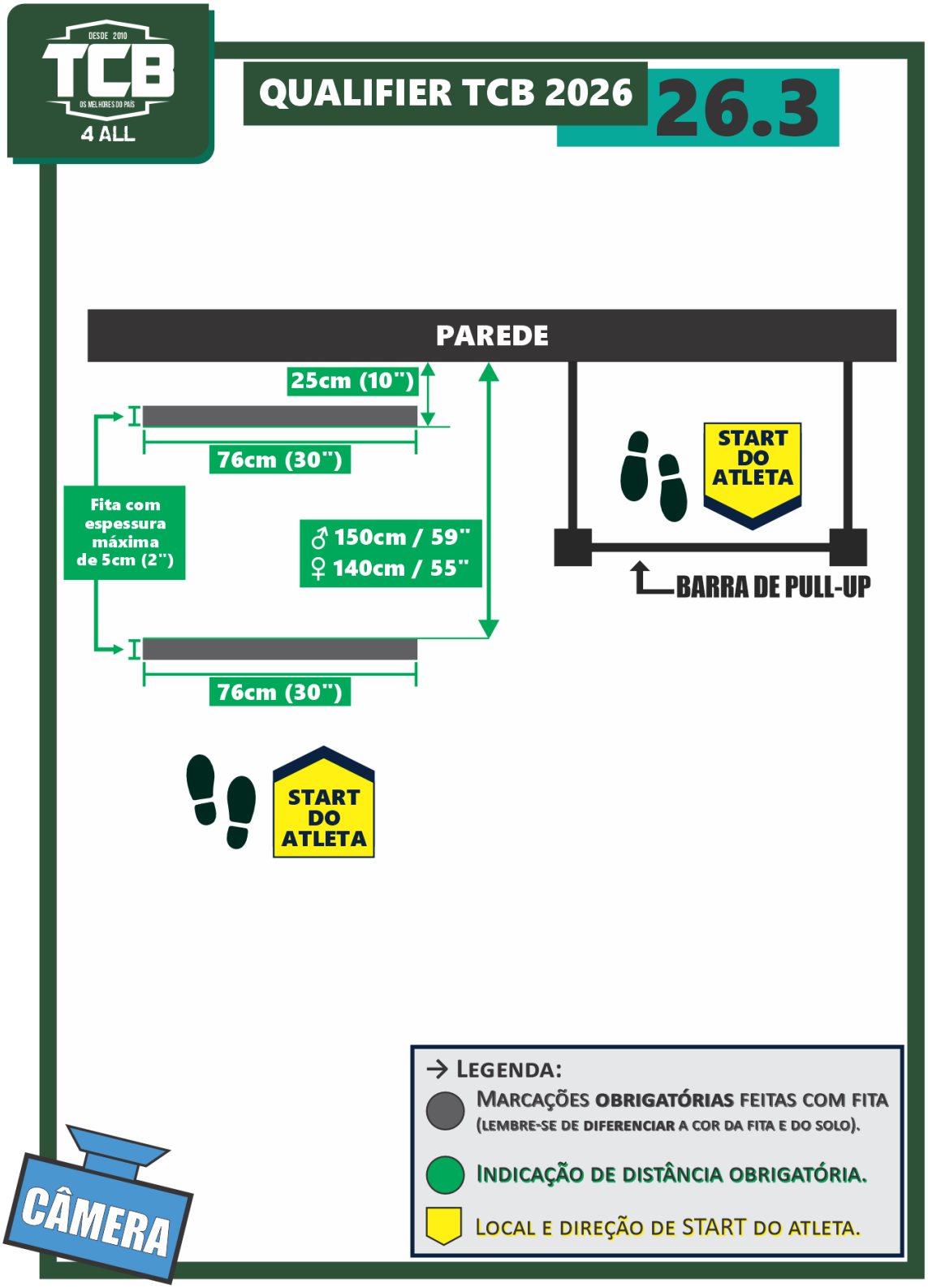
→ PARTE "B" DA PROVA:

• Para cada repetição de Pull-up, Toes to Bar, Chest to Bar e/ou Bar Muscle-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).
• 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.

➥ ERROS DE LANÇAMENTO DE RESULTADO:

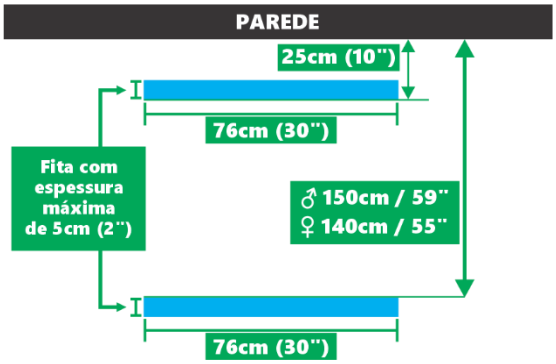
• Lançamento errado em benefício do atleta: depois de corrigido, como punição 10 segundos serão adicionados, ou uma repetição será retirada.
• Lançamento errado, mas não houve benefício do atleta: seu resultado será mantido dessa forma.

⇨ PLANTA BAIXA DA PROVA:



⇨ GUIA DE PADRÕES DE MOVIMENTO:

PADRÕES DE MOVIMENTO ▶ WALL WALK:



• Marque uma linha com fita adesiva para designar a linha de início/fim. Meça da parede até a borda da fita que estiver MAIS PRÓXIMA da parede. Para mulheres, a distância da parede até a fita é de 140 cm (55 polegadas). Para homens, a distância é de 150 cm (59 polegadas). Esta primeira linha será a linha de início e fim para cada repetição.
• Marque uma segunda linha com fita adesiva, deixando 25 cm (10 polegadas) de espaço entre a borda mais distante da fita e a parede.

• Cada repetição começa e termina com o atleta deitado, com o peito, os pés e as coxas tocando o chão.
• No início e no fim de cada repetição, ambas as mãos devem tocar a primeira linha com fita adesiva (tocar apenas os dedos, está ok).
• O vídeo deve mostrar claramente um ângulo de ¾ do atleta (diagonal frontal).

• Ambas as mãos devem permanecer na fita adesiva até que ambos os pés estejam na parede.

• No ponto mais alto do movimento, ambas as mãos devem tocar a linha com fita adesiva na marca de 25 cm (10 polegadas) antes que o atleta possa descer.
• Qualquer parte da mão pode tocar a linha com fita adesiva (tocar apenas os dedos, está ok).

• Na descida, os pés devem permanecer na parede até que ambas as mãos toquem a primeira linha.

• A repetição é contabilizada quando o atleta retorna à posição inicial, com ambas as mãos tocando a primeira linha e o peito, as coxas e os pés tocando o chão.
• Qualquer parte da mão pode tocar a linha de marcação (tocar apenas os dedos, está ok).

PADRÕES DE MOVIMENTO ► TOES TO BAR:

• O atleta deve iniciar cada repetição com os braços estendidos, e os pés fora do chão.
• Pegada com as mãos para frente, para trás ou pegada mista são permitidas, desde que os demais requisitos sejam cumpridos.
• No início de cada movimento os calcanhares devem passar atrás da linha vertical da barra.
• O vídeo deve mostrar claramente um ângulo de ¾ do atleta (diagonal frontal).
• A repetição é validada quando ambos os pés entram em contato com a barra ao mesmo tempo, entre as mãos do atleta.
• Qualquer parte dos pés pode entrar em contato com a barra.
• É permitido enrolar fita adesiva ao redor da barra ou usar proteção para as mãos (grips, luvas, etc.), mas colar a barra com fita E usar proteção para as mãos não é permitido.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► CHEST TO BAR:

• O atleta deve iniciar cada repetição com os braços totalmente estendidos e os pés fora do chão.
• Qualquer estilo de Chest to bar ou pegada é permitido desde que os demais requisitos sejam atendidos.
• O vídeo deve mostrar claramente um ângulo de ¾ do atleta (diagonal frontal).
• A repetição é creditada quando o peito do atleta entra claramente em contato com a barra na clavícula ou abaixo dela.
• É permitido enrolar fita adesiva ao redor da barra ou usar proteção para as mãos (grips, luvas, etc.), mas colar a barra com fita E usar proteção para as mãos não é permitido.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► BAR MUSCLE-UP:

• O atleta deve começar passando por uma suspensão abaixo da barra, com os braços totalmente estendidos e os pés fora do chão.
• Kipping e strict muscle-up são considerados válidos, mas pull-over e glide kip não são permitidos.
• Nenhuma parte dos pés pode subir acima da parte mais baixa da barra durante o kip.
• O atleta deve passar por alguma parte de DIP antes de finalizar o movimento na barra, não sendo permitido retirar as mãos da barra na posição de DIP.
• Somente as mãos, e nenhuma outra parte dos braços, podem tocar a barra durante a repetição.
• A repetição será validada quando os braços do atleta estão totalmente travados na posição de apoio acima da barra com os ombros acima ou ligeiramente à frente da linha vertical da barra.
• Na finalização do movimento, apenas os braços poderão suportar o peso do atleta.
• O vídeo deve mostrar claramente um ângulo de ¾ do atleta (diagonal frontal).
• É permitido enrolar fita adesiva ao redor da barra ou usar proteção para as mãos (grips, luvas, etc.), mas colar a barra com fita E usar proteção para as mãos não é permitido.

PADRÕES DE MOVIMENTO ► PUSH-UP:

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

⇨ 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 Q26.3:

EXTREMIDADE SUPERIOR | DEFICIÊNCIA VISUAL
BAIXA ESTATURA | NEUROMUSCULAR

→ 00:00 - 03:00 - 3' AMRAP

Máximo Push-up	

→ 03:00 - 04:00 - REST

→ 04:00 - 09:00 - 5' FOR TIME

40 Toes To Bar	(40)
20 Pull-up	(60)
10 Chest to Bar	(70)

RESULTADO ATÉ 08 DE FEVEREIRO DE 2026, 21H59

NOME DO ATLETA:_____

BOX/CT:_____

26.3 A	REPETIÇÕES DE WALL WALK:	**26.3 B**	TEMPO OU Nº DE REPETIÇÕES:

TCB 4 ALL

⇨ SÚMULA PROVA Q26.3:

AMPUTAÇÃO ACIMA E ABAIXO DO JOELHO

→ 00:00 - 03:00 - 3' AMRAP	
Máximo Wall Walk	

→ 03:00 - 04:00 - REST

→ 04:00 - 09:00 - 5' FOR TIME	
40 Toes to Bar	(40)
20 Chest to Bar	(60)
10 Bar Muscle-up	(70)

RESULTADO ATÉ 08 DE FEVEREIRO DE 2026, 21H59

NOME DO ATLETA:_____

BOX/CT:_____

26.3 A	REPETIÇÕES DE WALL WALK:	26.3 B	TEMPO OU Nº DE REPETIÇÕES:

TCB 4 ALL

⇨ SÚMULA PROVA Q26.3:

CATEGORIAS SENTADAS

→ 00:00 - 03:00 - 3' AMRAP

Máximo Push-up	

→ 03:00 - 04:00 - REST

→ 04:00 - 09:00 - 5' FOR TIME

40 Med Ball Sit-up	(40)
20 Pull-up	(60)
10 Chest to Bar	(70)

RESULTADO ATÉ 08 DE FEVEREIRO DE 2026, 21H59 - BRT (UTC−3)

NOME DO ATLETA:_____

BOX/CT:_____

26.3 A		26.3 B	

⇨ CHECK-LIST PROVA Q26.3:

→ GRAVAÇÃO DA PROVA:

❶ SEPARE O MATERIAL DE PROVA:

- ☐ 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.
- ☐ Garanta todas as marcações exigidas para o Wall Walk.
- ☐ 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 exigida para o Wall Walk usando a trena.
- ☐ Mostre para a câmera o grip/luva de proteção que será usado.
- ☐ 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 Q26.3 A.
- ☐ Cole o link do seu vídeo no campo indicado.
- ☐ Informe a quantidade de repetições válidas.
- ☐ Clique no botão SALVAR e aguarde a mensagem de confirmação do sistema.
- ☐ Ainda no menu QUALIFIER, selecione a prova Q26.3 B.
- ☐ Cole o MESMO link do vídeo no campo indicado.
- ☐ Informe o seu resultado **(ATENÇÃO PARA INFORMAR O RESULTADO CORRETO!)**
  - ➥ Se finalizou: Coloque o tempo obtido (será entre 4 e 9 min) e o total de 70 repetições.
  - ➥ Se NÃO finalizou: Coloque o tempo total de 9:00 e a quantidade de repetições executadas.
- ☐ Clique no botão SALVAR e aguarde a mensagem de confirmação do sistema.
- ☐ Acesse o Leaderboard a partir de 07/02 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.