

## II GAMES CROSSFIT O2

### CATEGORIA INICIANTE

#### WOD 1

- ❖ Arremesso de medicine ball (Masc. 20 lbs – Fem. 14 lbs)
- ❖ 50 sobe/desce caixote com ktb (Masc. 24 kg – Fem. 18 kg)
- ❖ Suspenso na barra fixa por tempo

#### **Descrição:**

- No lançamento/ arremesso de medicineball ,cada atleta da dupla terá 3 tentativas de jogar o medicineball (com uma ou as duas mãos) o mais longe possível. O objetivo da dupla é somar a maior distância lançada ou arremessada após as tentativas, porém será somado somente a melhor tentativa de cada atleta da dupla.
- No up/down box , a dupla terá que subir e descer do caixote, 50 vezes no menor tempo possível. Porém 1 de cada vez. Cada atleta tem que subir pelo menos uma vez. Não poderá apoiar o KTB no corpo , apenas segurando com as mãos.
- Na suspensão da barra fixa, cada atleta ficará suspenso na barra fixa o maior tempo possível , daí soma-se o tempo da dupla. Vencerá a dupla que ficar o maior tempo dependurado na barra fixa.

#### WOD 2

- ❖ 100 Single jump ( saltos simples)
- ❖ 15 Shoulder to OH (over head) , ( masc 45 lbs/20 kg e fem 35 lbs/ 16 kg)
- ❖ 15 Burpees over the Box ( masc 60 cm e fem 50 cm)
- ❖ 15 OHS ( over head squat) , ( masc 45 lbs/20 kg e fem 35 lbs/ 16 kg)

#### **Descrição:**

- WOD 2 será um revezamento onde o primeiro atleta completará a tarefa e logo em seguida o segundo atleta repetirá a mesma tarefa. O Objetivo da dupla executar a tarefa no menor tempo possível.

### WOD 3

- ❖ 10 km de corrida de bike
- ❖ 100m de corrida carregando o colega.

#### **Descrição:**

- O Atleta é responsável pela sua bike. O uso do capacete será obrigatório. Dos 10 km de bike cada atleta da dupla deverá percorrer 5 km, dos 100m de corrida carregando o colega, cada um percorrerá 50m seguidos, somente poderá o atleta '1' trocar de lugar com o atleta '2' quando o mesmo finalizar seus 50m.

### WOD 4

- ❖ 1 km de remo
- ❖ 50m de carrinho de mão
- ❖ 50 Deadlift (Masc.60kg/135 lbs. – Fem. 47kg/105 lbs.)
- ❖ 100m Run stone ball (Masc. 30 kg – Fem. 15 kg)
- ❖ 50m Sprint

#### **Descrição:**

- Na modalidade remo, a quantidade de metros que cada atleta irá remar ficará a critério da dupla, porém os dois tem que remar.
- Na modalidade carrinho de mão( andar com as mãos e o colega carregando o mesmo pelos MMII), será livre a escolha da distância percorrida por cada atleta da dupla, sendo obrigatório o revezamento.
- A quantidade de deadlift executado por atleta é livre, porém os dois tem que fazer pelo menos uma repetição.
- Na modalidade Run Stone Ball , a dupla poderá revezar a bola
- No Sprint final será computado o tempo do último da dupla passar a linha.

## WOD 5

### ❖ Corrida de Revezamento

#### **Descrição:**

- A distância para esse WOD, será informada posteriormente , ante da prova, sendo limitado ao máximo de 3km por atleta.

**II GAMES CROSSFIT O2**  
**CATEGORIA INTERMEDIÁRIA**

**WOD 1**

- ❖ Arremesso de medicine ball ( Masc. 20 lbs. – Fem. 14lbs.)
- ❖ 1RM de Front Squat (8min)
- ❖ 1RM de Shoulder press (8min)

**Descrição:**

- Na modalidade arremesso de medicine ball, o atleta partirá da posição deitado para sentado no solo ( decúbito dorsal), tendo o mesmo que estar com os pés rente ao solo quando iniciado o exercício . Tendo por objetivo é lançar á maior distância, cada atleta da dupla poderá lançar 3 vezes, Será somado o melhor lançamentos de cada atleta da dupla, e o resultado se dará por essa somatória em metros
- Na prova de 1RM de Front Squat e Shoulder Press (repetição máxima) a dupla terá 8 minutos para encontrar 1RM. Não terá RACK, no entanto o colega poderá ajudar a levantar a barra , para posição de pré exercício. Será somado a melhor RM do Atleta 1 com a melhor RM do atleta 2 .

**WOD 2**

(será informado posteriormente)

**WOD 3**

- ❖ 15 km de bike
- ❖ 2 Rope Climb
- ❖ 200m carregando colega nas costa

**Descrição:**

- Na modalidade bike, cada atleta deverá percorrer 7,5 km seguidos.
- No Rope Climb cada atleta deverá subir uma vez na corda.

- Cada atleta deverá percorrer 100m carregando o colega nas costas.

## WOD 4

- ❖ 1.200 m de remo
- ❖ 100m de carrinho de mão
- ❖ 50 toe to bar
- ❖ 50 Deadlift (mas. 84 kg / 185 lbs - fem. 56kg/125lbs)
- ❖ 120m de Sprint (tiro)

### Descrição

- Na modalidade remo , os dois da dupla terão que remar pelo menos um metro.
- Cada atleta deverá percorrer 50m no carrinho de mão ( andar com as mãos e o colega carregando o mesmo pelos MMII),
- O 50 toe to bar deverá ser executado pelos dois , onde cada atleta tem que fazer pelo menos uma repetição.
- Os 120m de Sprint será feito pela dupla , marcando o tempo do último a passar a linha de chegada.

## WOD 5

### ❖ RUN

#### Descrição:

- A distância para esse WOD, será informada posteriormente na competição, sendo limitada a no máximo 5km por atleta.

## II GAMES CROSSFIT O2

### CATEGORIA ELITE

#### WOD 1

- ❖ lançamento de medicine ball do GHD ( masc. 20 lbs. – Fem. 14lbs.)
- ❖ 1 RM Pull up (strict) 8 min.
- ❖ 1 RM Clean Jerk 8min.

#### **Descrição:**

- A dupla terá no GHD três tentativas , buscando lançar o medicine ball a maior distância possível. Será somado a melhor lançamento de cada atleta da dupla..
- A dupla terá 8 min para levantar a maior carga no Clean Jerk, somará o melhor resultado de cada atleta da dupla
- Os atletas terão 8 min para encontrar a maior carga de pull ups levantado , poderão utilizar um cinto para prender o peso ( KTB). Não será permitido balanços iniciais ao movimento (ex: Kipping ou butterfly) porém será permitido a flexão do quadril e joelhos no decorrer do exercício. O resultado será o somatória do melhor levantamento de cada atleta da dupla.

## **WOD 2**

(será informado posteriormente)

## **WOD 3**

- ❖ 20 km de bike
- ❖ 6 Rope Climb
- ❖ 300m Carregando o colega

### **Descrição:**

- Na modalidade bike, cada atleta da dupla deverá pedalar 10 km alternadamente, depois subir na corda 06 vezes a dupla alternadamente (3x para cada atleta) e para finalizar, o atleta A irá carregar o atleta B por 150m, troca para finalizar os 150m de corrida carregando o colega.

## **WOD 4**

### **MASCULINO**

(será informado apenas no dia da competição)

## **WOD 4**

### **FEMININO**

(será informado apenas no dia da competição)

## **WOD 5**

## ❖ RUN

### **Descrição:**

- A distancia para esse WOD, será posteriormente na competição, sendo limitada a máximo 5 km no máximo por atleta.

# REGRA GERAL

## Aviso 1

- O primeiro WOD é dividido em três exercícios. Ao final do primeiro exercício do WOD 1, a dupla terá uma classificação de primeiro ao último de acordo com o número de duplas em cada categoria. O Primeiro colocado no primeiro exercício soma 1 ponto, o segundo 2 pontos e assim sucessivamente até a ultima dupla.
- O Segundo e Terceiro exercício seguem a mesma regra do primeiro exercício do WOD.
- Ao Final do terceiro exercício teremos a colocação final do WOD 1 , as seguinte forma: A colocação da dupla se dará pela soma de pontos na colocação nos três exercícios, daí sairá o resultado do primeiro WOD.

Ex: Exercício 1 = 5º Colocado – 5 Pontos

Exercício 2 = 3º Colocado – 3 Pontos

Exercício 3 = 1º Colocado – 1 Ponto

Total: 9 Pontos .

Assim, a classificação final da WOD, se dará da menor para a maior pontuação das duplas, sendo que por ex: a dupla “A” pontuo 6 pontos no final e a dupla “B” pontuou 9, ficará a dupla “A” com o primeiro lugar na WOD e a dupla “B” com o segundo lugar.

## Aviso 2

Bicicleta e capacete de responsabilidade dos atletas, só será permitido bike de mountain bike, porém pode usar pneu fino.



## **Atleta se preparem para :**

### **Intermediário**

TOE to bar

D.U

### **Avançado**

Shatch (fem/masc)

Bar muscle up

Chest to bar

Hand stand walking

D.U.(masc/fem)

## **Congresso Técnico**

Alameda Ricardo Paranhos Quadra 231 Lote 16 N° 45 Setor Marista

Dia 06 de dezembro de 2014 as 21h00min horas

## **COMUNICADO IMPORTANTE**

**No Domingo dia 07/12 acontecerá o ultimo dia de competição, que será no Country Club de Goiás, para esse evento o público que está confirmado é somente os convidados dos atletas que estará competindo, no entanto a quantidade de convidados se restringe a **5 convidados** por dupla, o nome destes convidados estará disponível na portaria do clube, por isso você atleta juntamente com a sua dupla , envie os 5 Nomes completo para que sejam**

**adicionados os nomes de seus convidados . No e-mail favor colocar nome da DUPLA que irá competir e logo abaixo o nome completo dos convidados.**

**Comunicamos também que não será permitida a troca de nome de convidados, a partir do momento que chegar ao domínio da academia, seu e-mail não poderá ser alterado.**

**E-mail: [academiao2wellness@gmail.com](mailto:academiao2wellness@gmail.com)**

**À Direção**