

WODs DE APURAMENTO CONTINENTAL CUP ("ALL FOR ALL")

3 e 4 outubro

Aspectos a ter em consideração

1. A construção dos testes tem por base as **regras da IF3** para a categoria "**Individual medley**", sendo que as 10 habilidades físicas são testadas num leque possível de 6 categorias de testes diferentes: **ENDURANCE; STRENGTH; BODYWEIGHT; SKILL; POWER; MIXED.**
2. Para a Categoria "team medley" reserva-se ainda a categoria "team strategy".
3. Poderão consultar o seguinte link para informação mais detalhada: <https://functionalfitness.sport/sport/test-categories/>
4. Os **testes de equipas** foram **condicionados** pela necessidade de manter a possível segurança dos atletas neste tempo de pandemia;
5. Os **standards de movimentos da if3** podem ser encontrados aqui: <https://functionalfitness.sport/wp-content/uploads/2020/07/2019-IF3-Movement-Standards.pdf>

ELITE (4 testes)

TEST 1 "Viking" - ENDURANCE

10' AMRAP

Max Cal Row

Every 2' - 6x10m shuttle run

Standards:

- Vídeo sem cortes e filmar medição da distância de 10m;
- Para a execução do Shuttle Run/Sprints deverá colocar marcações com fitas bem visíveis, na iniciação do movimento deve começar com os dois pés antes da fita e na finalização devem passar claramente os dois pés;
- Colocar câmara a filmar o ecrã do remo e em simultâneo a zona de corrida;
- A marca do remo deverá ser Concept;

TEST 2 "Faroeste" - SKILL / BODYWEIGHT

(desempate/tie break: Final do tempo das duas primeiras rondas)

10' Time Cap

For Time:

10 Bar MU

40 Pistol / One Leg Squat

6m HSW

8 Bar MU

30 Pistol

6m HSW

6 Bar MU

20 Pistol

6m HSW

4 Bar MU

10 Pistol

6m HSW

Standards:

Handstand Walk

- As mãos do(a) atleta começam atrás da linha de partida;
- Ambas as mãos cruzam a linha de chegada e tocam o solo antes que os pés do atleta voltem ao solo;
- Apenas as mãos são usadas para completar a caminhada;
- Os pés permanecem acima dos quadris e da cabeça durante a caminhada.

Pistols

- Um **pistol** é um agachamento de uma perna só.
- O atleta deve manter um pé elevado do solo e à frente do atleta durante todo o movimento.
- As mãos podem ser usadas para segurar a perna sem suporte.
- Antes que a perna sem suporte possa ser colocada de volta no chão, o joelho e o quadril de suporte devem alcançar a extensão total.
- Neste caso os **pistols são alternados**.

Bar Muscle Ups (BMU)

- Extensão total dos braços na parte inferior de cada repetição;
- Extensão total dos braços no topo de cada repetição com os braços totalmente estendidos e verticais.

TEST 3 "Throw Up" - STRENGTH

(desempate/tie break: primeiro a levantar a carga no fator tempo)

5' Time Cap

3 RM Snatch (unbroken/touch n' go)

Standards:

- Filmar a barra e os pesos utilizados (antes ou depois do Test/WOD).
- As 3 repetições deverão ser unbroken/touch n' go, isto é, sem largar a barra.

- O Snatch requer que o atleta segure a barra acima da cabeça com os cotovelos totalmente estendidos.
- É válido Squat Snatch ou Power Snatch.

TEST 4 "O Carrossel" - MIXED

(desempate/tiebreak: tempo no final da 2ª ronda)

12' Time Cap

3 RFT

60 Double Unders

30 Toes To Bar

15 Ground to Overhead @60/40kg

30 Box Jump Over @60/50 cm

Standards:

Double Unders

- A corda deve passar sob os dois pés duas vezes por salto.

Toes To Bar

- Extensão total dos quadris na parte inferior de cada repetição (os calcanhares quebram o plano vertical da barra);
- Os pés tocam a barra simultaneamente na largura das mãos no topo de cada repetição.

Box Jump Over

- No Box Jump Over os dois pés deverão estar em simultâneo da caixa.
- O salto requer uma decolagem simultânea com os dois pés;
- O atleta deve demonstrar suporte estático uma vez no topo da caixa;
- As mãos não podem tocar a caixa em nenhum momento antes de demonstrar o suporte estático da caixa.
- Caixa a 60 cm para os atletas masculinos/ Caixa a 50 cm para as atletas femininas.

Ground-to-Overhead

- Por Ground-to-Overhead entende-se os movimentos olímpicos de Snatch ou Clean and jerk.
- No topo da repetição, o atleta deve demonstrar:
 - a. suporte acima da cabeça durante o restante da repetição depois de suportar o peso;
 - b. extensão total dos quadris e joelhos;
 - c. alinhamento vertical dos ombros, quadris, joelhos e tornozelos;
 - d. cotovelos totalmente trancados;
 - e. pés posicionados não mais largos do que os planos externos dos ombros;
- A barra deve tocar o solo entre as repetições.
- Barra com 60 kg para os atletas masculinos/ Barra com 40 kg para as atletas femininas.

Teams (3 testes)

TEST 1 “R&R” - ENDURANCE

score = calorias do remo "A" + calorias do remo "B"

AMCAP 20'

Atleta A + Atleta B

AMCAP 10'

Rest 1'

Atleta C + Atleta D

AMCAP 10'

Max Cal Row*

*After every 30 Cals, 4x10m shuttle run (Atleta que sai do remo)

- Marca do remo deverá ser Concept.
- Cada atleta terá de fazer exatamente (nem mais nem menos) **30 calorias no remo**, sendo que o seguinte só se poderá sentar no final do *shuttle run* do anterior, e assim sucessivamente.
- O atleta que sucede, deve esperar no campo de visão da câmara num ponto previamente pré definido nunca a menos de 2 metros do remo e da zona de corrida de *shuttle run*. De seguida, o atleta que termina o *shuttle run* deve ocupar este lugar de imediato. Ideal será os 2 atletas de fora desinfectarem o remo durante o *shuttle run* do atleta em prova.
- No momento de troca em que o remo está desocupado, um elemento externo deverá rapidamente desinfectar o mesmo nas zonas essenciais e retirar-se de imediato dessa zona, novamente.
- O "último" atleta a sentar-se no remo, remarás as calorias que sobrem até ao final dos 20', se já não sobrem as 30 obrigatórias.

TEST 2 “Syncro Style” - SKILL

12 ' Time Cap

For time:

Atleta A + Atleta B

10 Bar Muscle Up Syncro

40 One Leg Squat / Pistol Syncro

6m HandStand Walk (Atleta A)

8 Bar MU Syncro

30 Pistol Syncro

6m HSW (Atleta B)

Rest 1'

Atleta C + Atleta D

10 Bar MU Syncro

40 One Leg Squat / Pistol Syncro

6m HSW (Atleta C)
8 Bar MU Syncro
30 Pistol Syncro
6m HSW (Atleta D)

Standards:

- Os Bar MU devem ser sempre realizados em sincronização por dois elementos da equipa em cada ronda;
- Os Pistols devem ser sempre realizados em sincronização por dois elementos da equipa em cada ronda;
- O HSW deve ser realizado por um elemento diferente em cada ronda, sendo que o atleta que já tenha realizado não pode repetir, ou seja, os atletas A, B, C e D terão todos que realizar pelo menos uma vez este movimento.
- Nos exercícios sincronizados os atletas não podem participar em rondas seguidas, ou seja, se o atleta A e B fizerem MU na 1ª ronda, não poderão participar nesse exercício na ronda seguinte.
- Desinfecção no intervalo de 1' de descanso.

Handstand Walk

- As mãos do atleta começam atrás da linha de partida;
- Ambas as mãos cruzam a linha de chegada e tocam o solo antes que os pés do atleta voltem ao solo;
- Apenas as mãos são usadas para completar a caminhada;
- Os pés permanecem acima dos quadris e da cabeça durante a caminhada.

Bar Muscle Ups (BMU)

- Extensão total dos braços na parte inferior de cada repetição;
- Extensão total dos braços no topo de cada repetição com os braços totalmente estendidos e verticais.

TEST 3 "The hundred" - Team Strategy

12' time cap

For Time:

100 DB Snatch Alternado @22,5kg
100 Burpee Box Jump Over @60cm
100 Wallball Shots @9kg
100 Deadlift @80kg

Standards:

- **Estratégia definida pela própria equipa**, sendo que não podem estar a realizar mais de um exercício de cada vez e cada atleta terá de somar exatamente 100 reps no total, independentemente do exercício (poderá ser do mesmo ou soma de vários exercícios).

Wallball Shots

- Altura do alvo das Wallball Shots deverá ser 3 metros, filmado em vídeo esta medição antes ou depois de executarem o Test/WOD.
- O quadril deve ficar abaixo do joelho na parte inferior da repetição com a bola nas mãos do atleta;
- A bola faz contato com a parede ou alvo na altura designada ou acima dela.

Dumbbell Snatch

- Alternar/trocar o DB acima da cabeça ou no chão.
- No topo da repetição, o atleta deve demonstrar:
 - a. suporte acima da cabeça durante o restante da repetição depois de suportar o peso;
 - b. extensão total dos quadris e joelhos;
 - c. alinhamento vertical dos ombros, quadris, joelhos e tornozelos;
 - d. cotovelos totalmente trancados;
 - e. pés posicionados não mais largos do que os planos externos dos ombros;

Burpee Box Jump Over

- O atleta deve entrar em contato com o topo do objeto (por exemplo, a caixa) com ambos os pés durante a transição sobre o objeto.

Deadlift

- Extensão total da parte inferior do corpo no topo da repetição;
 - A barra toca o chão entre as repetições;
 - As mãos e os braços estão no plano externo dos joelhos;
 - Os ombros estão atrás do plano vertical da barra no topo da repetição.
-
- No caso de um exercício ser realizado por mais do que um atleta, cada atleta deverá ter a sua Caixa/Dumbbell/Bola/Barra.
 - Filmar os pesos, barras, dumbbell e box claramente para que se vejam todas as medidas.