

XFITTEST 2022

CRONOGRAMA

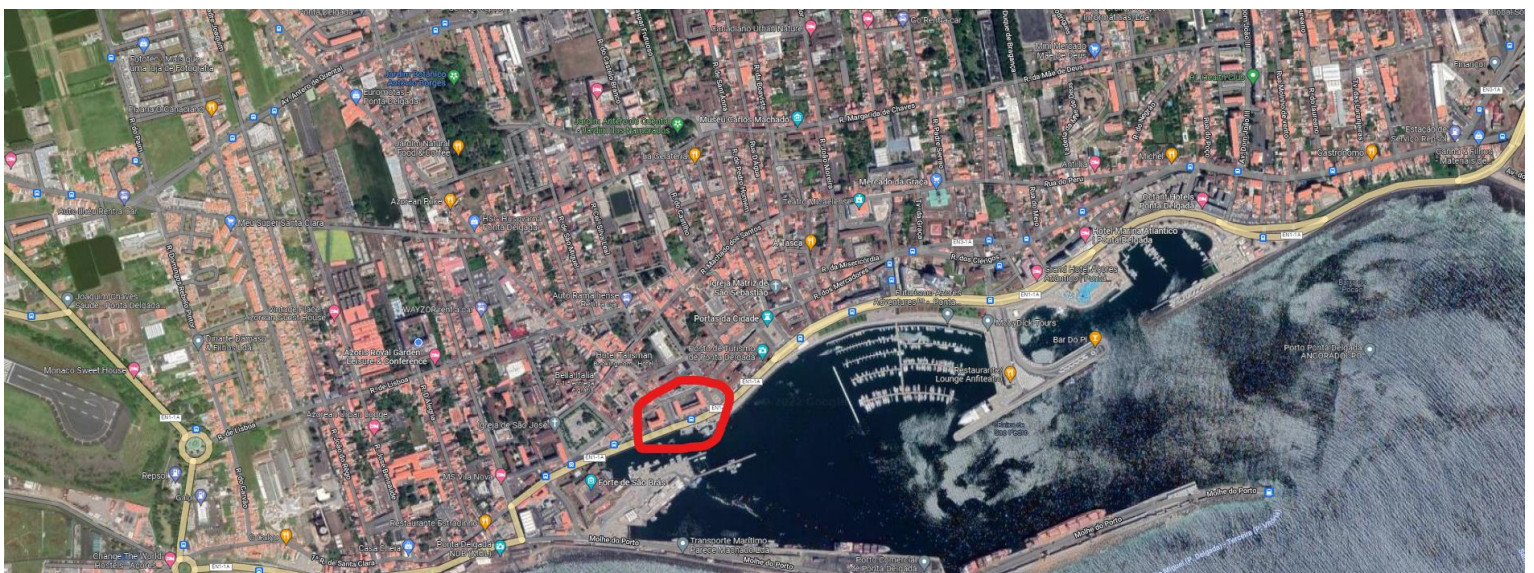
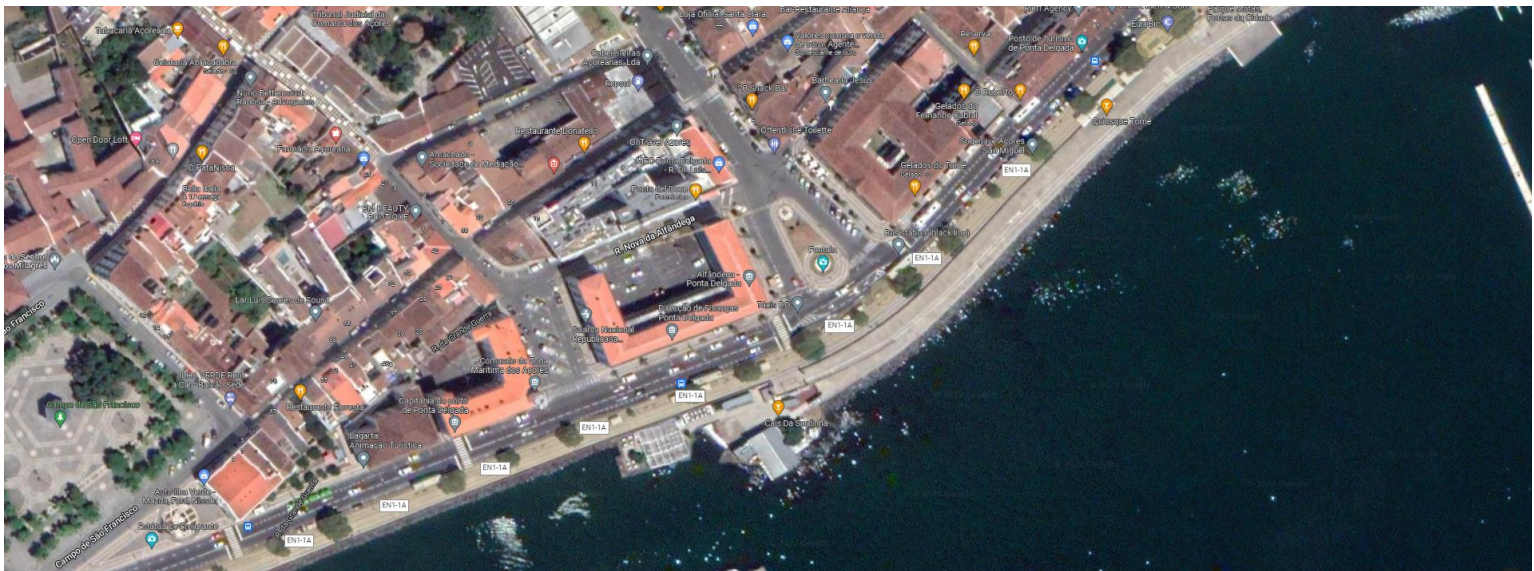
DIA 1

07:30 – 09:00 | ABERTURA DO CHECK-IN E RECEPÇÃO

- Registo;
- Recolha do kit de atleta + foto;
- Esclarecimento de algumas dúvidas;

BUS (Ponta Delgada – Vila Franca do Campo)

Partida às 8h00 (2 autocarros) – 1 elemento da organização (917400820)



09:00 – 09:30 | Sessão de abertura do evento com a presença da vice-presidente da Câmara Municipal de Vila Franca do Campo (Sr^a Vereadora Graça Melo)
(aquecimento do primeiro heat já a decorrer)

09:30 | INICIO DO EVENT 1 BY GORILA ECO

- Zona de aquecimento;

13:00 – 14h30 | Almoço

14:30 – INICIO DO EVENT 3 BY NAUTIKUATRO/CONCEPT 2

Hora prevista para encerramento do dia 1: 16:00

BUS (Vila Franca do Campo – Ponta Delgada)

Partida às 20h00 (2 autocarros) – 1 elemento da organização (917400820)

Events and standards

Event 1 by Gorila Eco (individual)

4 rounds for time

20 Front Squat @ 40/60kg
20m Sandbag Carry @30/70kg
20 Overhead Squat @ 40/60kg

Time cap 12min

Event 1 by Gorila Eco (team)

4 rounds for time

20 Front Squat synchro @ 40/60kg
20m Partner Carry @30/70kg
20 Overhead Squat Synchro @ 40/60kg

Time cap 12min

Standards:

3,2,1...

O/Os atleta/atletas inicia/iniciam por debaixo da rack, avança para a barra e coloca-a nos ombros à frente do pescoço da forma que entender.

Depois de realizar o total de repetições de front squats (sincronizados no caso das equipas) avançam para os sandbags (ou no caso das equipas, um dos elementos pega no outro – da forma que entender) e iniciam o transporte num percurso de 20m (10 + 10).

Podem parar no final dos 10m mas se pararem a meio do trajecto serão obrigados a iniciar o percurso. Devem passar claramente com ambos os pés as marcações.

As equipas podem alternar o elemento que transporta e que é transportado no final de 10m.

No final dos 20m realizam os overhead squats (sincronizados no caso das equipas).

Nos movimentos sincronizados das equipas, o sincronismo é contado na posição mais baixa do agachamento e na extensão da anca em cima.

É da responsabilidade de cada um manter as barras na sua linha sob risco de penalização por parte do juiz no caso da barra ao ser largada ir para a linha do lado, pondo em causa e em risco a integridade física dos restantes participantes.

O tempo final será contado quando o/os atleta/atletas correm e tocam na sua marcação de linha.

Front Squat

A barra inicia no chão. Com a barra em posição de front-rack, a anca tem que passar de forma clara abaixo dos joelhos na posição mais baixa.

Cada repetição deve terminar com a barra apoiada nos ombros, a anca e joelhos em total extensão visto de perfil.

Sandbag carry

O saco inicia no chão e pode ser transportado da forma como o atleta entender.

Partner Carry

O parceiro pode transportar da forma que entender o colega.

Overhead Squat

a anca tem que passar de forma clara abaixo dos joelhos na posição mais baixa.

É permitido fazer um squat snatch mas não obrigatório para iniciar o movimento se a profundidade do agachamento for atingida

A barra deve estar acima da cabeça com os cotovelos em extensão clara, com a anca, joelhos e braços em extensão e a barra diretamente por cima do tronco.

Event 2 by Monbike (individual)

Part A:

3 rounds for time

15 Toes to Ring

10m single arm DB walking lunge (right arm) @15kg/22,5kg

8 alternated single arm DB devil press @15/22,5kg

10m single arm DB walking lunge (left arm) @15kg/22,5kg

Part B:

(Max weight for the complex)

1 Ground to shoulder + 1 Thruster + 1 Shoulder to overhead

3min time cap for part B

Time cap 15 min

Event 2 by Monbike (team)

Part A:

4 rounds for time (I GO / YOU GO)

15 Toes to Ring / (bar hang)

10m single arm DB walking lunge (right arm) @15kg/22,5kg

8 alternated single arm DB devil press @15/22,5kg

10m single arm DB walking lunge (left arm) @15kg/22,5kg

Part B:

(Max weight for the complex)

1 Ground to shoulder + 1 Thruster + 1 Shoulder to overhead

3min time cap for part B, for each athlete (6min total)

Time cap 17 min

Standards:

3,2,1...

O/Os atleta/atletas inicia/iniciam por debaixo da rack, e ao sinal realizam as repetições de toes to ring. No caso das equipas enquanto um elemento realiza os toes to ring, o parceiro/parceira está obrigatoriamente pendurado na barra (bar hang) com uma qualquer pega. Se o elemento que está na barra se largar, automaticamente a contagem das repetições dos toes to ring param.

Seguidamente realiza um trajecto de 10m de walking lunge com um halter acima da cabeça, finalizando claramente com um dos pés afrente da linha e iniciando com ambos os pés claramente atrás da marcação.

Nas equipas, o elemento que realizou os toes to ring é aquele que iniciou a ronda e portanto segue para terminar a sequência total dos exercícios. O outro elemento permanece por debaixo da rack.

No final dos primeiros 10m realizam 8 devil presses com um halter e alternadamente com cada braço, regressando novamente em lunge com o halter acima da cabeça. Terminam assim a sua ronda.

No final de terminadas todas as rondas o **tempo final será contado quando o/os atleta/atletas correm e tocam na sua marcação de linha**. Tendo assim a pontuação da parte A.

Sem descanso os atletas têm 3min (no caso das equipas, cada um deles terá 3min cronometrados pelo seu juiz) para realizarem 1 repetição com o máximo de carga do complexo apresentado.

No caso das equipas os elementos podem ajudar-se mutuamente na troca de cargas e poderão repetir alguma carga falhada ou inclusive baixar a carga.

Todo o complexo deve ser efectuado sem a barra tocar no chão.

É da responsabilidade de cada um manter as barras na sua linha sob risco de penalização por parte do juiz no caso da barra ao ser largada ir para a linha do lado, pondo em causa e em risco a integridade física dos restantes participantes.

Toes to ring

O atleta tem que estar em posição de “hang” pendurado nas argolas e levar os dois pés a tocarem cada um na argola do seu lado. No início de cada repetição os braços têm que estar em total extensão com os pés fora do chão e os pés têm que passar novamente atrás da linha das argolas/mãos e do resto do corpo.

Single arm Dumbbell overhead walking lunges

Cada lunge inicia com os dois péa atrás da marcação e com o halter acima da Cabeça (overhead position) os pés juntos e o atleta em pé com a anca e joelhos em extensão.

Na posição mais baixa do lunge, o joelho “de trás” deve tocar no chão e o halter deve manter-se acima da cabeça do atleta.

Se durante o lunge, qualquer das cabeças do halter tocar ou passar abaixo do nível da Cabeça do atleta, o atleta deve parar o seu movimento e voltar ao início do trajecto.

Realizar lunges no mesmo lugar não é permitido.

A repetição é válida quando o atleta passa a sua anca para lá da marcação/linha, e mantém o halter acima da cabeça e está na posição de pé com a anca e joelhos em extensão.

Parar com os dois pés juntos no chão não é obrigatório, mas as duas pernas devem estar em extensão (joelhos e anca) se o atleta escolher esta forma de avançar.

O atleta deve alternar o pé que vai à frente em cada passo do lunge. Fazer passos intermédios entre cada lunge não é permitido.

Devil presses

O atleta inicia de pé o movimento. O halter inicia no chão. O peito deve tocar no chão (posição mais baixa do burpee) e ao lado do halter. O halter deve fazer um movimento contínuo até cima da Cabeça.. Não é permitido clean and jerk. A repetição está completa quando o halter está acima da Cabeça com o cotovelo, anca e joelhos em extensão e em linha com o tronco.

Ground to Shoulder

A barra começa no chão. O atleta leva a barra para os ombros e para a posição de front rack com a técnica que escolher. Power clean ou squat clean. A repetição será validada quando o atleta estiver com em pé, com a barra apoiada nos ombros, em posição de front rack, com os

joelhos e anca em extensão alinhados com o tronco e os cotovelos à frente da barra. Só depois de validada esta repetição o atleta pode passar ao movimento seguinte do complexo.

Thruster

A barra deverá mover-se desde o fundo do agachamento até uma total extensão dos cotovelos, anca e joelhos acima da cabeça diretamente por cima dos calcanhares.

A anca deve passar abaixo da linha dos joelhos.

Shoulder to overhead

A barra deve mover-se desde os ombros até acima da Cabeça com os joelhos, anca e ombros em extensão e alinhados.

Event 3 by Nautiquatro / Concept 2 (individual)

For time:

30 target burpees

500m Row

1000m Bike Erg

Time cap 8 min

Event 3 by Nautiquatro / Concept 2 (Team)

For time:

(I GO / YOU GO)

30 target burpees

500m Row

1000m Bike Erg

Time cap 16 min

Standards:

3,2,1...

O/Os atleta/atletas inicia/iniciam por debaixo da rack,e ao sinal realiza os burpees tocando com as duas mãos no alvo indicado em cada uma das repetições.

No final o **tempo final será contado quando o/os atleta/atletas correm e tocam na sua marcação de linha.**

É da responsabilidade de cada um zelar pela boa utilização do equipamento e portanto será penalizado quem largar a pega do remo e não a pousar adequadamente antes de ir para a bike erg.