

# FITTEST

## Fitness Competition

### 2019 JUL 5/7

## Coruche

**2ª EDIÇÃO**  
Teens, Elite e Masters  
SEM PRÉ-QUALIFICAÇÃO

[www.xfittest.pt](http://www.xfittest.pt)

Facebook: @xfittest Instagram: @x.fittest

## MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA



*Este DOCUMENTO serve para informar de todos os standards, logística, horários e dinâmicas extra, pré e pós eventos.*

**Quaisquer materiais, técnicas ou formas de realizar os exercícios que *não estiverem* contidos nas descrições dos eventos, **NÃO SÃO PERMITIDOS.****

*Qualquer quebra das regras e dinâmicas definidas por este documento poderá levar à **desqualificação** da equipa.*

*A **identificação** de todos os atletas no braço pela marcação **com marcador é imprescindível e obrigatória** manter durante os 3 dias de prova. Caso desapareça é da responsabilidade do atleta dirigir-se ao secretariado para remarcação.*

*A utilização da **pulseira de cor verde** para os atletas entregue no check in é **obrigatória e imprescindível** para usufruírem de todas as ofertas e abastecimentos disponíveis no local.*

*Nas áreas reservadas a atletas apenas poderão entrar, staff, coaches e atletas. Todos estarão devidamente identificados por pulseiras. Os treinadores terão uma pulseira que será entregue a cada equipa aquando do check in.*

*A **entrega dos prémios** relativos a cada wod/evento **específico de um patrocinador/parceiro**, será feita no final do respetivo dia. Ex: a entrega dos prémios aos vencedores do evento Nelo será feita no final do dia de sexta. Pedimos a todos os atletas que marquem presença nesta entrega de forma **a apoiar os restantes atletas!***

## **IMPORTANTE!**

1. No **cronograma** da prova estão definidos e apresentados todos os horários e momentos dos 3 dias. A organização reserva-se ao direito de, em caso de necessidade, alterar o cronograma. No entanto, possíveis alterações serão sempre comunicadas a todos os atletas através de email e da **Regibox** (plataforma oficial onde todos os atletas deverão estar e permanentemente atentos à mesma);
2. Os **juízes e o staff /organização da prova são soberanos. Entre heats**, não haverá espaço a diálogos ou discussões de resultados entre atleta/juiz ou atleta/staff e muito menos entre coach/juiz ou



coach/organização. Em cada evento está estipulado a hora e os **minutos de início do respetivo heat,**

**que serão para cumprir,** e caso exista algum desejo de formular **uma reclamação, esta deverá ser feita junto da direção de prova e mediante o pagamento referido no regulamento da prova.**

3. **A equipa será imediatamente banida da prova** no caso de:

- algum elemento do público, treinador ou atleta contestarem, durante o evento, alguma decisão do juiz;
- algum elemento do público, treinador ou atleta ameaçarem ou interferirem de alguma forma, durante o evento, com o juiz ou qualquer outro membro da organização/staff;
- algum atleta, treinador ou membro do público insultar ou ameaçar algum juiz ou membro do staff/organização.

Se, em algum momento se verificar algum dos pontos anteriores, a organização deixará **a equipa terminar o evento em questão, comunicando-lhes no final que dali para a frente não participarão mais da XFITTEST 2019.**

4. Neste documento **estão discriminados todos os horários** de início do evento/wod, do heat, o número do heat, etc. Logo, **é da responsabilidade do atleta** estar:

- **1h antes do seu heat, na zona de aquecimento** (poderá haver instruções, alterações, dúvidas que serão esclarecidas lá);
- **15min antes do seu heat, na zona destinada ao “pré-heat”** que estará devidamente sinalizada com tendas, junto á zona onde se encontra a estrutura/RIG e onde **devem permanecer**, sob pena de iniciar o seu heat e não estarem presentes sem direito a segunda oportunidade;
- caso a zona “pré-heat” esteja ainda com elementos do heat anterior, **é obrigação da equipa permanecer na zona até ser chamada para a competição.**

5. **TODOS os standards permitidos, equipamentos, formas de realizar o desafio, dinâmica do evento, estão AQUI descritos. Qualquer questão ou dúvida, apenas será respondida caso não conste neste documento.**



## BRIEFING

1. Haverá **APENAS UM BRIEFING**, que servirá de **esclarecimento de dúvidas**, e onde **não se demonstrará** nem se descreverá nenhum dos eventos. Este briefing decorrerá **no dia 5** das **12h30 às 13h30** no **Estádio Municipal Prof. José Peseiro**.
2. **Não existirão mais briefings** durante os três dias.

## CHECK IN

1. O Check In (acreditação inicial de atletas), onde deverão:
  - Mostrar, para validação, o **Cartão de Cidadão** ou **documento de identificação** com fotografia e data de nascimento;
  - Receber um Kit de Atleta composto por uma t-shirt do evento e uma série de produtos oferecidos pelos parceiros e patrocinadores da **XFITTEST 2019**, assim como deverão ser **identificados, no braço** através de um marcador preto, por um elemento do staff;Inicia no **dia 5** pelas **8h30** e fechará pelas **12h30** (início do Briefing).
2. É **obrigatória** a presença de todos os elementos da equipa para se proceder à identificação pelo número da equipa no braço de cada um.
3. É da **responsabilidade de cada atleta** manter o **número visível e legível** durante **os 3 dias de prova**. Caso necessite, poderá e deverá dirigir-se a qualquer momento a um elemento do staff responsável e proceder ao reforço da identificação.
  - Todas as áreas de circulação e de utilização do público e exclusivas dos atletas estarão devidamente sinalizadas, seja através de baias delimitadoras, seja por fita balizadora ou através de membros do staff.
  - As áreas reservadas a atletas e à competição deverão ser respeitadas.

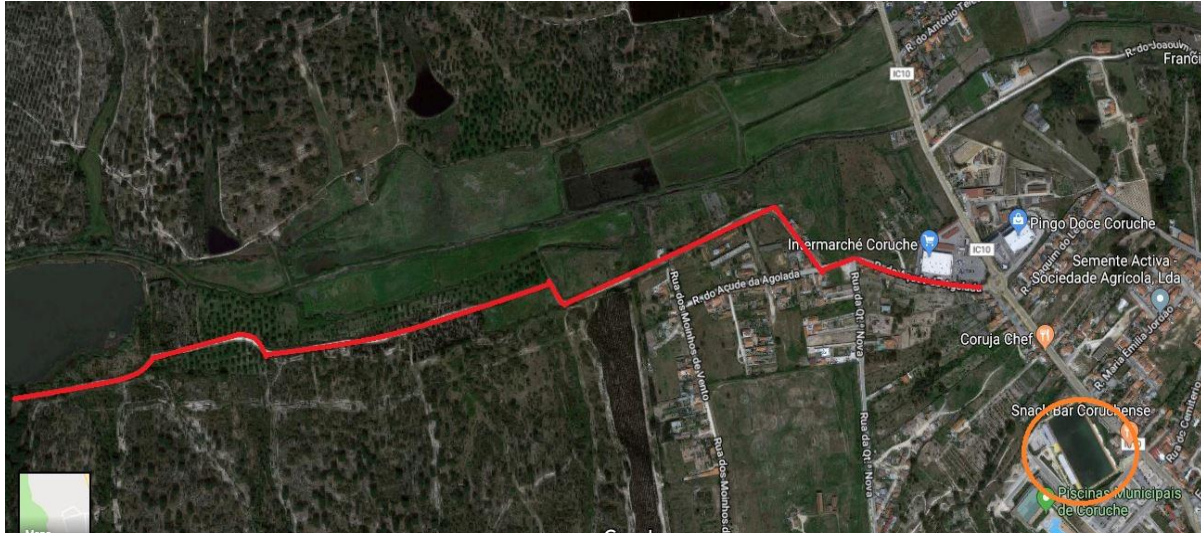


## CRONOGRAMA

5 JULHO (Sexta)	6 JULHO (Sábado)	7 JULHO (Domingo)
<b>08:30 – 12:30</b> CHECK IN Atletas	<b>08:00 – 10:30</b> EVENTO 2 – “BoxPT”	<b>08:30 – 10:20</b> EVENTO 5 – “Câmara Municipal de Coruche”
<b>12:30 – 13:45</b> BRIEFING XFittest 2019	<b>11:00 – 13:30</b> EVENTO 3 – “Cross & Run”	<i>Corte para 8 duplas/equipas em cada categoria.</i>
<b>14:00 – 18:30</b> EVENTO 1 – “NELO”	<b>14:15 – 16:40</b> EVENTO 4 – “Vila Galé”	<b>11:00 – 14:20</b> EVENTO 6 – “Scornio Battle Race”
<b>18:45</b> Cerimónia de Entrega de Prémios Evento NELO	<b>18:45</b> Cerimónia de Entrega de Prémios Eventos BoxPT, Cross & Run e Vila Galé	<b>15:00 – 18:15</b> EVENTO 7 – “Nautiquatro”
		<b>18:45</b> Cerimónia Final de Entrega de Prémios

## NOTAS

- **Dia 5 (sexta): entre as 8h30 e as 12h30**, haverá a possibilidade dos atletas experimentarem os Kayaks **NELO** que serão utilizados na primeira prova, no **Açude da Agolada**. Não é possível a entrada de carros dentro do Açude. Os atletas que queiram experimentar/testar os Kayaks, deverão deslocar-se com qualquer outro meio até ao açude. Existem 2 supermercados (Intermarché e Pingo Doce) junto à estrada de terra batida de acesso ao açude onde poderão deixar os carros e seguir a pé.



- **Dia 6 (sábado):** durante a tarde será possível a todos os atletas dirigirem-se à praia fluvial do rio Sorraia e praticarem alguns dos obstáculos que estarão presentes no evento de domingo – Evento 6 (Scornio Battle Race). Estará acessível a todos os atletas que queiram experimentar, inclusive os que ficarão fora do cut off.
- **Dia 7(domingo):** a cerimónia de entrega de prémios aos vencedores será logo após o último heat do último evento.
- Os atletas terão á sua disposição no local água **Eden** para própria hidratação assim como outros produtos: isotónicos **Prozis; Pleno; Mimosa Proteína**; café **Nicola, Arroz Cigala Benefit** entre outros.
- Durante os 3 dias há a possibilidade de utilização das piscinas exteriores municipais mediante o pagamento diário tabelado no local caso os atletas (e/ou acompanhantes) o entendam.
- Há um bar anexo à bancada do estádio, onde decorrerá a maior parte do evento que será explorado pelo Restaurante “**O Coruchense**”. O bar servirá bebidas, snacks e refeições rápidas para público e atletas.
- Estará ao dispor dos atletas uma zona de massagem/recuperação disponibilizada pelos nossos dois parceiros: a Clínica **SlowFisio** e pela **4Move** (Compex).
- A **Associação Salvador** estará também presente com ações de **angariação de fundos** bem como alguns desafios que poderão dar prémios para quem participar!
- No espaço **X Village** os parceiros presentes com os seus **Stands** também têm promoções e oportunidades para quem os visitar!



## EVENTOS XFITTEST 2019

Sexta-feira – 5 de Julho

---

### EVENTO 1 – “NELO”

---

For time:

3,5km Run

800m Kayak

3,5km Run

Time cap: 60min

---

#### Descrição:

- Os heats serão de número variável (24 duplas max) e sairão de forma contínua do heat 1 ao heat 8, de 30 em 30 minutos, a começar o heat 1 às 14h e a partida do heat 8 pelas 17h30;
- O evento inicia com a pool de duplas debaixo do pórtico BoxPT/XFITTEST. Iniciam um trajecto de 3,5km de corrida com uma volta completa dentro do relvado e saindo do estádio através de um percurso marcado e sinalizado por membros do staff/juízes e por fita balizadora até ao açude.
- Ambos entram na água e realizam uma volta, marcada por bóias, de cerca de 800m em kayak modelo 511 da NELO. Os primeiros elementos a chegarem da corrida ficarão com os primeiros kaiaks e assim sucessivamente.
- Após saírem da água e colocarem os seus kaiaks de novo no local que estará assinalado para o efeito, voltam a realizar o percurso de 3,5km de volta para o estádio onde, o que contará, será o tempo final do último elemento da dupla a terminar o percurso.
- Os kaiaks deverão ser colocados dentro dos limites que estão sinalizados, nas mesmas condições em que foram encontrados e com os coletes da mesma forma. Caso algum membro do staff ou juízes verifique uma utilização dolosa deste material ou o não cumprimento das regras definidas, a equipa que for identificada poderá ser penalizada com pontuação igual a zero neste evento.
- Na chegada ao Açude, estarão membros do staff/juízes antes da zona dos kaiaks e é da responsabilidade de cada atleta, na chegada ao local, mostrar/dizer o número da equipa para que os juízes registem que ambos os membros da equipa chegaram ao Açude.
- As regras de utilização e técnica serão passadas através do staff da Nelo, para os atletas que, durante a manhã forem até ao açude e experimentarem os kaiaks.
- Os elementos da mesma equipa terão de retirar os kaiaks e entrar na água ao mesmo tempo, ou seja, caso um atleta da mesma equipa chegue primeiro ao açude, terá de esperar pelo parceiro/a para registar o número, pegarem nos kaiaks e realizarem o percurso dentro de água. Estarão membros do staff/juízes junto aos kaiaks a garantir que este processo é feito.



- O cronómetro será contínuo até aos 90', sem paragens. A cada final do time cap de 2 heats ele é reiniciado. EX: O heat 1 sai aos 00min 00seg e terá até aos 60min 00seg para chegar, o heat 2 sairá aos 30min 00seg e terá até aos 90min 00seg para chegar. Depois de terminar o time cap do heat 2, o cronometro reinicia e o heat 3 sairá aos 00min 00 seg e o heat 4 aos 30min 00seg, e assim sucessivamente. O score da equipa é o tempo que o cronómetro marca à chegada ao estádio, menos os minutos que o cronómetro marcava à saída do estádio, na partida.
- Na chegada ao estádio, no final do evento, o tempo da equipa será contabilizado com a chegada de AMBOS os elementos ao corredor de chegada. Caso ambos os elementos não entrem no corredor de chegada dentro do time cap, o seu score será zero neste evento.
- Caso um elemento chegue primeiro ao estádio, terá de esperar pelo segundo elemento para entrarem no corredor de chegada e ser contabilizado o tempo.
- No caso dos atletas estarem já no corredor de chegada e terminar o time cap, o seu tempo será na mesma contabilizado mesmo que os membros do staff não tenham ainda registado a chegada à “mesa dos tempos”, pois o corredor de chegada tem cerca de 10 a 15 m de extensão.

## HEATS

---

### HEAT 1 – 14:00

---

8 Competitors Elite Masculino

7 Competitors Master Masculino

---

### HEAT 2 – 14:00

---

8 Competitors Elite Feminina

8 Competitors Elite Mista

---

### HEAT 3 – 15:00

---

22 Performance Elite Masculina

---

### HEAT 4 – 15:30

---

22 Performance Elite Masculina

---

### HEAT 5 – 16:00

---

12 Performance Elite Masculina

9 Performance Elite Mista

---

### HEAT 6 – 16:30

---





---

8 Performance Elite Mista

---

13 Performance Master Masculina

---

**HEAT 7 – 17:00**

---

20 Performance Elite Feminina

---

**HEAT 8 – 17:30**

---

16 Performance Master Mista

---

8 Performance Master Feminina

---

**É obrigação dos atletas consultarem regularmente a Regibox para horários oficiais e colocação específica de cada equipa em cada heat. Este documento serve apenas como indicação, não sendo vinculativa a sua informação. Na Regibox será sempre a informação oficial.**

## Sábado – 6 de Julho

---

### Evento 2 “BoxPT”

COMPETITORS	PERFORMANCE
<b>Every 90” do:</b> 4/3 bar muscle up	<b>Every 90” do:</b> 10/8 chest to bar pull ups / pull ups
10m single arm overhead KB walking lunge@24/20kg	10m single arm overhead KB walking lunge@20/16kg
<b>In the remaining time:</b> Max calcs on the rower	<b>In the remaining time:</b> Max calcs on the rower
<i>The workout is over when 200calcs (or time cap) are achieved.</i>	<i>The workout is over when 200calcs (or time cap) are achieved.</i>

---

Time cap 12min

---

#### Descrição:

- Os heats serão de número variável (20max) e de duração de 12', a começar o heat 1 às 08h00 e o início do heat 10 pelas 10h15;



- Serão utilizados os dois lados da RIG quando estiverem a trabalhar mais do que 12 duplas por heat;
- Ao sinal de início e a cada 90seg (1min30seg), um elemento de cada vez realiza uma ronda completa e no tempo restante faz o maior número de calorías no remo até ao final dos 90seg. Após o sinal do juiz, o elemento do remo pára imediatamente e o segundo membro da dupla inicia a sua ronda.
- O juiz avisará sempre, assim como o speaker, da chegada de cada bloco de 90”.
- O atleta no remo pode escolher não ficar a totalidade dos 90” no remo, porém o atleta seguinte só pode iniciar a sua corrida para a RIG para realizar a sua ronda, aos 90”;
- Este esquema repete-se sucessivamente, a cada minuto e meio até: terminar o time cap de 12 min (o score será os 12’ e, como factor de desempate, o número de calorías realizadas), ou até serem atingidas as 200 cal (o score é o tempo total)
- Os atletas estarão sempre em cima de um bumper/caixa colocado na linha da sua pista. Após o sinal do judge, o elemento A sai, corre até à RIG e realiza a sua ronda, segue para o remo e aos 90”(ou antes) sai do remo, vai até ao bumper/caixa onde está a sua dupla, faz Tag e o elemento B segue para a sua ronda. E assim sucessivamente.
- Os remos nunca poderão ser “zerados” entre séries. Caso algum remo volte ao zero por motivos alheios aos atletas ou juiz, então o juiz tem o registo das calorías no final de cada ronda e dá a indicação ao atleta de quantas calorías faltam (quantas têm).
- O percurso de 10m estará marcado numa única secção e ao atletas irão alternar a ida para o remo entre terminar o walking lunge perto da RIG ou perto do remo. Cada atleta, na sua vez, faz apenas um percurso de 10m e deixa o kettlebell onde termina aquela série de 10m.
- Caso o atleta não cumpra em algum momento o standard definido para o walking lunge o juiz assinalará o ultimo ponto onde o atleta fez uma repetição válida de lunge e este, deverá voltar a esse ponto e seguir até ao final dos 10m.

#### **Standards de movimento:**

- **Bar muscle up:**

O atleta deve começar em suspensão ou passar por uma posição de hang/suspensão abaixo da barra, com os braços totalmente estendidos e os pés fora do chão. Qualquer tipo de kipping é aceitável, mas pull-overs, rolar pela frente da barra e “glide kips” não são permitidos. Os calcanhares não podem subir acima da altura da barra durante o kip. No topo, os cotovelos devem estar totalmente trancados enquanto o atleta está na posição de apoio acima da barra com os ombros sobre ou em frente da barra. Atletas devem passar em alguma fase por uma parte de “dip-to-lockout” sobre a barra. Apenas as mãos e nenhuma outra parte do braço, pode tocar na barra de forma a ajudar o atleta a completar a repetição. Uma vez no topo, as mãos devem ficar em contato com a barra, e os atletas devem manter o apoio com as suas mãos. Remover as mãos e descansar enquanto está no topo da barra não



é permitido. Não é permitida fita à volta da barra de pull-up mas é permitida a utilização de proteção para as mãos (estafas de ginástica, luvas, etc.).

- **Chest to bar Pull Up:**

Dead hang, kipping ou butterfly pull-ups são permitidos, desde que todos os requisitos sejam cumpridos. Os braços devem estar totalmente estendidos em baixo, com os pés fora do chão. Overhand, underhand ou mixed grip são todos permitidos. No topo, o peito deve entrar em contato com a barra abaixo da clavícula. Os atletas não podem enrolar fita à volta da barra mas podem usar proteção para as mãos (estafas de ginástica, luvas, etc.).

- **Pull Ups:**

Dead hang, kipping ou butterfly pull-ups são permitidos, desde que todos os requisitos sejam cumpridos. Os braços devem estar totalmente estendidos em baixo, com os pés fora do chão. Overhand, underhand ou mixed grip são todos permitidos. No topo do movimento, o queixo deve quebrar o plano horizontal da barra. Os atletas não podem enrolar fita à volta da barra mas podem usar proteção para as mãos (estafas de ginástica, luvas, etc.).

- **Kettlebell Single Arm Over Head Walking Lunge:**

Cada lunge começa com um kettlebell acima da cabeça, os pés juntos e o atleta em pé, com a anca e os joelhos estendidos. O atleta deve estar atrás da marca que indica o início do segmento de 10m. Na parte inferior do overhead lunge, o joelho mais abaixo deve fazer contato com o solo e o kettlebell deve estar acima da altura da cabeça do atleta. Se, durante o lunge, qualquer parte do kettlebell entrar em contato ou cair abaixo do nível da cabeça do atleta, o atleta deve parar e retornar ao último sítio onde fez uma repetição completa (marcada pelo juiz). O atleta poderá trocar de braço a meio do percurso se quiser, no entanto deve parar o lunge para o fazer, e não fazê-lo em andamento. Não é permitido fazer lunges no mesmo lugar. A repetição é válida quando o atleta passa ambos os calcanhares para depois da linha, tem o kettlebell na posição suspensa e está de pé com a anca e os joelhos totalmente estendidos. Parar com os dois pés juntos no chão (entre cada lunge) não é necessário, mas ambas as pernas devem estar completamente estendidas se o atleta escolher passar pelo topo da repetição. O atleta deve alternar sempre o pé que avança a cada lunge. Passos entre cada lunge não são permitidos.

- **Remo:**

No remo, a contagem das calorias será contínua, sem nunca zerar o ecrã. O dumper poderá estar no número que a dupla quiser, terá de se mantido do início ao final do heat.

## HEATS

---

### HEAT 1 – 08:00

---

8 Performance Master Feminina

---



---

**HEAT 2 – 08:15**

---

20 Performance Elite Feminina

---

**HEAT 3 – 08:30**

---

16 Performance Master Mista

---

**HEAT 4 – 08:45**

---

17 Performance Elite Mista

---

**HEAT 5 – 09:00**

---

13 Performance Master Masculina

---

6 Performance Elite Masculina

---

**HEAT 6 – 09:15**

---

20 Performance Elite Masculina

---

**HEAT 7 – 09:30**

---

20 Performance Elite Masculina

---

**HEAT 8 – 09:45**

---

10 Performance Elite Masculina

---

**HEAT 9 – 10:00**

---

8 Competitors Elite Feminina

---

8 Competitors Elite Mista

---

**HEAT 10 – 10:45**

---

7 Competitors Master Masculina

---

8 Competitors Elite Masculina

---

1/2 ASSOCIAÇÃO SALVADOR

---

***É obrigação dos atletas consultarem regularmente a Regibox para horários oficiais e colocação específica de cada equipa em cada heat. Este documento serve apenas como indicação, não sendo vinculativa a sua informação. Na Regibox será sempre a informação oficial.***



## Sábado – 6 de Julho

### Evento 3 “Cross & Run”

COMPETITORS / PERFORMACE	COMPETITORS Weights
Squat Clean Ladder 9 – 7 – 5 – 3 – 2	60kg; 80kg; 90kg; 100kg; 110kg (M)
Time cap: 5'(A) + 5'(B) (2'rest)	45kg; 55kg; 65kg; 70kg; 80kg (F)
	PERFORMANCE Weights
	50kg; 70kg; 80kg; 90kg; 95kg (M)
	35kg; 45kg; 55kg; 60kg; 65kg (F)

#### Descrição:

- Os heats serão de número variável (18 max) e de duração de 12', a começar o heat 1 às 11h00 e o início do heat 10 pelas 13h15;
- O evento inicia com ambos os atletas atrás da linha marcada pelo juiz. Quando inicia o cronómetro, o atleta A tem 5min para realizar o mais rápido possível a sequência de repetições de squat clean, onde o número de repetições vai diminuindo e a carga da barra vai aumentando.
- Cada vez que o atleta termina uma sequência com uma respetiva carga (ex: 9 reps X 60kg), avança a barra até à marca definida para tal, altera a carga da barra e realiza a sequência seguinte.
- Toda a carga para a sua prova estará colocada no início do percurso. Quer na troca entre elementos de equipa (2' rest entre cada 5' de trabalho), quer no final do heat, os bumpers devem ser repostos no início. Esta é uma responsabilidade dos atletas.
- O Juíz determinará e dirá ao atleta qual a sequência exigida para a carga respectiva aquando da troca de bumpers. Essa ordem deve ser cumprida. (ex: “coloca 2 bumpers de 15kg” ... ”retira os bumpers de 15kg e coloca dois bumpers de 20kg” ...etc)
- O atleta B, tem de permanecer atrás da linha inicial, em cima do bumper/caixa enquanto o atleta A realiza as repetições. No entanto, após terminar uma sequência, o atleta B pode ir ajudar o atleta A a alterar a carga da barra se assim a dupla o entender.
- O atleta B só o fará caso o atleta A já tenha terminado a sequência anterior, e só após o atleta B voltar para a linha inicial (bumper/caixa), o atleta A poderá continuar a sua sequência seguinte.



- Quando o atleta A termina as suas repetições, o score é o tempo em que o atleta chega atrás da linha inicial marcada (em cima do bumper/caixa).
- Após o time cap de 5min, há um descanso de 2min onde ambos os atletas, com a ajuda do juiz, colocam de novo as barras e as cargas nos lugares corretos prontos para iniciar os 5min do atleta B.
- Caso o atleta não termine a sua sequência dentro dos 5min então o seu score é o número de repetições feitas até esse momento.
- Caso o atleta termine antes do time cap, a dupla espera pelos 5min para repor a barra e a carga.
- Os lockers são obrigatórios estarem colocados sempre antes de a carga ser levantada, ou não será válido.

#### **Standards de movimento:**

- **Squat Clean:**

A barra começa no chão. Na parte de baixo do agachamento, a anca deve passar abaixo dos joelhos. No topo, a anca e os joelhos devem estar totalmente estendidos. A repetição termina e está completa quando a anca e joelhos do atleta estão totalmente estendidos e a barra está apoiada nos ombros na posição de front rack com os cotovelos do atleta à frente da barra. Power Clean, Split Power Clean e Hang Power Clean não são permitidos.

## **HEATS**

---

### **HEAT 1 – 11:00**

8 Performance Master Feminina

10 Performance Elite Feminina

### **HEAT 2 – 11:15**

10 Performance Elite Feminina

### **HEAT 3 – 11:30**

16 Performance Master Mista

### **HEAT 4 – 11:45**

17 Performance Elite Mista

### **HEAT 5 – 12:00**

13 Performance Master Masculina

5 Performance Elite Masculina

---



---

**HEAT 6 – 12:15**

---

18 Performance Elite Masculina

---

**HEAT 7 – 12:30**

---

18 Performance Elite Masculina

---

**HEAT 8 – 12:45**

---

15 Performance Elite Masculina

---

1/2 ASSOCIAÇÃO SALVADOR

---

**HEAT 9 – 13:00**

---

8 Competitors Elite Feminina

---

8 Competitors Elite Mista

---

**HEAT 10 – 13:15**

---

7 Competitors Master Masculina

---

8 Competitors Elite Masculina

---

**É obrigação dos atletas consultarem regularmente a Regibox para horários oficiais e colocação específica de cada equipa em cada heat. Este documento serve apenas como indicação, não sendo vinculativa a sua informação. Na Regibox será sempre a informação oficial.**



## Sábado – 6 de Julho

### Evento 4 “Vila Galé”

COMPETITORS /PERFORMANCE	COMPETITORS Weights
8 AMRAP 12 Partner deadlift 10 Burpees over bar (sync) 120m run each round	<b>220kg</b> Competitors MM (Elite and Master)
	<b>200kg</b> Performance MM (Elite and Master)
	<b>180kg</b> Competitors MF (Elite and Master)
	<b>160kg</b> Performance MF (Elite and Master) Competitors FF (Elite and Master)
	<b>140kg</b> Performance FF (Elite and Master)

#### Descrição:

- Os heats serão de número variável (18max) e de duração de 8', a começar o heat 1 às 14h15 e o início do heat 10 pelas 16h30;
- O desafio inicia com os atletas em cima de um bumper/caixa cada um, distante da zona onde está a barra.
- Ao sinal de início, correm até à barra e realizam uma ronda completa. No caso dos burpees, estes devem ser realizados com um atleta de cada lado da barra e deverão fazê-lo paralelamente á barra.
- No final de cada ronda completa (22 reps) os atletas correm, em simultâneo, sensivelmente 120m (60+60) e repetem tudo de novo até terminarem os 8'. Haverá uma marcação ao fundo do campo que os atletas deverão contornar aos 60m e regressar à barra.
- O score será o número de REPETIÇÕES completas dentro dos 8'. O percurso de corrida conta como 1 repetição caso os atletas tenham completado os 120m. Em QUALQUER outro caso, o número de repetições daquela ronda será 22 (12 deadlifts + 10 burpees).
- A barra a utilizar no caso das equipas mistas são as de 20kg.

#### Standards de movimento:

- Deadlift:**

O deadlift a pares inicia com a barra no chão e termina quando os atletas levantam a mesma barra até uma posição em que ambos estão com os joelhos e anca em extensão e os ombros estão atrás da linha da barra. Os atletas poderão escolher o tipo de pega que quiserem, mas os seus pés terão de se manter dentro das suas mãos (braços). Não são permitidas técnicas de sumo deadlift. Uma vez alcançada a extensão total e o final da repetição, a barra não poderá ser largada, terá de ser pousada





no chão. Se os atletas largarem a barra antes desta pousar no chão, a repetição é considerada inválida. O atleta masculino (no caso das duplas mistas) terá de levantar sempre o lado mais pesado da barra. O deadlift será feito sempre de frente para a RIG. Ambos os elementos têm de estar sempre do mesmo lado da barra (lado a lado) e nunca de lados opostas (frente a frente).

- **Burpee over the bar:**

Antes do início de cada série de burpees, deve estar um atleta de cada lado da barra. Cada burpee deve ser executado paralelamente à barra. O peito e as coxas tocam o chão. O peito de ambos os atletas devem estar no chão ao mesmo tempo para que a repetição conte. Os atletas devem saltar por cima da barra com ambos os pés e pousar com os dois pés. Saltos a um pé ou “passar” por cima da barra sem saltar não é permitido. É permitido step down ou step up ao pousar ou levantar o peito do chão.

## HEATS

---

### HEAT 1 – 14:15

---

8 Performance Master Feminina

---

10 Performance Elite Feminina

---

### HEAT 2 – 14:30

---

10 Performance Elite Feminina

---

### HEAT 3 – 14:45

---

16 Performance Master Mista

---

### HEAT 4 – 15:00

---

17 Performance Elite Mista

---

### HEAT 5 – 15:15

---

13 Performance Master Masculina

---

5 Performance Elite Masculina

---

### HEAT 6 – 15:30

---

18 Performance Elite Masculina

---

### HEAT 7 – 15:45

---

18 Performance Elite Masculina

---

### HEAT 8 – 16:00

---



---

15 Performance Elite Masculina

---

1/2 ASSOCIAÇÃO SALVADOR

---

**HEAT 9 – 16:15**

---

8 Competitors Elite Feminina

---

8 Competitors Elite Mista

---

**HEAT 10 – 16:30**

---

7 Competitors Master Masculina

---

8 Competitors Elite Masculina

---

**É obrigação dos atletas consultarem regularmente a Regibox para horários oficiais e colocação específica de cada equipa em cada heat. Este documento serve apenas como indicação, não sendo vinculativa a sua informação. Na Regibox será sempre a informação oficial.**

**DOMINGO – 7 de Julho**

---

**Evento 5 “Câmara Municipal de Coruche”**

---

<b>COMPETITORS /PERFORMANCE</b>	
For time: 2x100/80 Double Unders (*Other partner stays in bear hug with slam ball)	<b>Double Unders</b> Male (competitors and performance): 100 Female (competitors and performance): 80
30/20 toes to bar sync	<b>Slamball Weights</b>
In the remaining time:	<b>COMPETITORS</b> Male: 50kg Female: 40kg
Max effort slamball ground over shoulder	<b>PERFORMANCE</b> Male: 40kg Female: 30kg
Time cap: 6'	

---

**Descrição:**

- Os heats serão de número variável e de duração de 6', a começar o heat 1 às 08h00 e o início do heat 11 pelas 10h10;



- Ao sinal de início os atletas encontram-se, em cima de um bumper/caixa. Daí, saiem ambos, para a área marcada por um quadrado de piso de borracha (1m<sup>2</sup>) e enquanto um dos atletas fica em hold com a slamball, o outro realiza a sua série de double unders. Se o elemento que está em hold largar a bola, o elemento que está a realizar os double unders tem de parar obrigatoriamente. Quando terminar, trocam.
- Em seguida, ambos seguem para a RIG onde terão de realizar 30/20 toes to bar sincronizados, em que o sincronismo é definido pelo toque simultâneo dos dois pés, de cada atleta na barra.
- Quando terminam os toes to bar seguem para o local inicial onde se encontra a slamball e realizam o máximo de repetições de slamball ground over shoulder, alternadamente, uma repetição a cada obrigatoriamente. Até ao final do time cap.

#### **Standards de movimento:**

- **Double Under:**

Este é o double under padrão, em que a corda passa sob os pés duas vezes a cada salto. A corda deve girar para a frente para que repetição seja válida. Apenas os saltos completos serão contabilizados, não tentativas.

- **Slamball Ground over Shoulder:**

A bola começa no chão. O atleta deve levantar a bola e passá-la por cima do ombro num ou em vários movimentos. O atleta não pode rodar sobre si sem que a bola tenha transposto totalmente o seu ombro para trás. Os joelhos e anca devem estar em total extensão até a bola passar completamente o ombro.

- **Toes to bar:**

O atleta deve ir desde a posição de suspensão (hang) até os pés tocarem ao mesmo tempo na barra. No início de cada repetição, os braços devem ser totalmente estendidos com os pés fora do chão, e os pés devem ser trazidos de volta atrás do bar e do resto o corpo. Todos os tipos de grip são permitidos. Ambos os pés devem entrar em contato com a barra ao mesmo tempo, dentro das mãos.

## **HEATS**

---

### **HEAT 1 – 08:30**

---

8 Performance Master Feminina

---

6 Performance Elite Feminina

---

### **HEAT 2 – 08:40**

---

14 Performance Elite Feminina

---



---

**HEAT 3 – 08:50**

---

11 Performance Master Mista

---

**HEAT 4 – 09:00**

---

5 Performance Master Mista

---

9 Performance Elite Mista

---

**HEAT 5 – 09:10**

---

8 Performance Elite Mista

---

**HEAT 6 – 09:20**

---

13 Performance Master Masculina

---

**HEAT 7 – 09:30**

---

18 Performance Elite Masculina

---

**HEAT 8 – 09:40**

---

19 Performance Elite Masculina

---

**HEAT 9 – 09:50**

---

19 Performance Elite Masculina

---

**HEAT 10 – 10:00**

---

8 Competitors Elite Feminina

---

8 Competitors Elite Mista

---

**HEAT 11 – 10:10**

---

7 Competitors Master Masculina

---

8 Competitors Elite Masculina

---

**É obrigação dos atletas consultarem regularmente a Regibox para horários oficiais e colocação específica de cada equipa em cada heat. Este documento serve apenas como indicação, não sendo vinculativa a sua informação. Na Regibox será sempre a informação oficial.**



## CORTES NA CLASSIFICAÇÃO

7 JULHO	
NO CUT OFF	CUT OFF
<b>COMPETITORS</b>	<b>PERFORMANCE</b>
<b>ELITE</b>	<b>ELITE</b>
8 FF	8 FF
8 MF	8 MF
8 MM	8 MM
<b>MASTERS</b>	<b>MASTERS</b>
7 MM	8 FF
	8 MF
	8 MM

### 79 DUPLAS

- Na categoria Competitors não haverá cortes.
- Na categoria Performance Master FF não haverá cortes.
- Os cortes/classificações sairão até um máximo de 30 minutos após o final do último heat do evento/wod 5.
- Os atletas devem verificar constantemente a **Regibox** de forma a terem acesso aos heats.
- **OS ATLETAS NÃO DEVEM AGUARDAR NO ESTÁDIO pela saída dos resultados de passagem para os Eventos 6 e 7. DEVEM AGUARDAR A SAÍDA DOS RESULTADOS NA PRAÇA DA ÁGUA, junto ao rio/à pista de obstáculos da Scornio Battle Race.**
- Não haverá nenhuma “comunicação” geral dos cortes pelo speaker (apenas na regibox), haverá apenas o início do evento 6 (**Scornio Battle Race**) na hora marcada no cronograma, e iniciará com a chamada do heat 1 e respectivos nomes dos atletas. **SEM SEGUNDA CHAMADA**, inicia o Heat 1 e assim sucessivamente.
- Os atletas devem garantir que estão junto ao local da prova.



- Os Heats e horas de saída serão publicados e é da responsabilidade dos atletas saberem as horas e minutos a que o seu heat inicia, estando os 15min antes como definido no início deste documento, na área reservada, junto á partida da Scornio Battle Race onde estará um elemento do staff, prontos para iniciar.

## DOMINGO – 7 de Julho

---

### Evento 6 “SCORNIO Battle Race”

---

#### COMPETITORS / PERFORMANCE

---

For time

---

Realizar o percurso de OCR no menor tempo possível.

---

#### Descrição:

- Os heats serão de 8 **atletas** em que as duplas serão separadas e cada elemento competirá em heats separados e seguidos um do outro.
- A duração é de 6’ (+3’ de transição), a começar o heat 1 às 11h00 e o início do heat 20 pelas 14h10;
- O objectivo será realizar o percurso definido com obstáculos, no menor tempo possível, e esse tempo será o score.
- Caso o atleta não termine o percurso dentro dos 6’ então o seu score será zero independentemente do local onde está.
- Em cada obstáculo estará um juiz que é responsável por determinar a ordem de entrada no obstáculo, caso seja necessário, pois alguns dos obstáculos terão menos “entradas” do que o número de atletas e o primeiro atleta a chegar ao obstáculo tem prioridade sobre o seguinte. (segue a ordem de chegada ao obstáculo tal como em todas as provas de OCR)
- Caso algum atleta desrespeite a regra anterior de alguma forma, a penalização será a não contabilização do seu score. (score igual a zero).

#### Standards de movimento:

- Durante a tarde de Sábado estarão disponíveis os obstáculos e a equipa Scornio, no local onde decorrerá a prova, para tirar dúvidas e para que os atletas possam experimentar os obstáculos.
- Aquando da realização da prova, não serão demonstradas formas de transpor os obstáculos.



## HEATS

---

**HEAT 1 – 11:00**

8 Performance Master Feminina

---

**HEAT 2 – 11:10**

8 Performance Master Feminina

---

**HEAT 3 – 11:20**

8 Performance Elite Feminina

---

**HEAT 4 – 11:30**

8 Performance Elite Feminina

---

**HEAT 5 – 11:40**

8 Performance Master Mista

---

**HEAT 6 – 11:50**

8 Performance Master Mista

---

**HEAT 7 – 12:00**

8 Performance Elite Mista

---

**HEAT 8 – 12:10**

8 Performance Elite Mista

---

**HEAT 9 – 12:20**

8 Performance Master Masculina

---

**HEAT 10 – 12:30**

8 Performance Master Masculina

---

**HEAT 11 – 12:40**

8 Performance Elite Masculina

---

**HEAT 12 – 12:50**

8 Performance Elite Masculina

---

**HEAT 13 – 13:00**

8 Competitors Elite Feminina

---

**HEAT 14 – 13:10**

---



---

8 Competitors Elite Feminina

---

**HEAT 15 – 13:20**

---

8 Competitors Elite Mista

---

**HEAT 16 – 13:30**

---

8 Competitors Elite Mista

---

**HEAT 17 – 13:40**

---

7 Competitors Master Masculina

---

**HEAT 18 – 13:50**

---

7 Competitors Master Masculina

---

**HEAT 19 – 14:00**

---

8 Competitors Elite Masculina

---

**HEAT 20 – 14:10**

---

8 Competitors Elite Masculina

---

**É obrigação dos atletas consultarem regularmente a Regibox para horários oficiais e colocação específica de cada equipa em cada heat. Este documento serve apenas como indicação, não sendo vinculativa a sua informação. Na Regibox será sempre a informação oficial.**

## **DOMINGO – 7 de Julho**

---

### **Evento 5 “Nautiquatro”**

---

<b>COMPETITORS</b>	<b>PERFORMANCE</b>
Bike Erg	Bike Erg
Yoke Carry	Yoke Carry
Legless Rope Climb	Rope Climb
Ring Muscle Ups	Ring Muscle Ups / Toes to Ring
Max Pegboard ascend	Max Pegboard ascend
Time cap: 15min	Time cap: 15min

---





**\*No domingo, 1h antes do evento, na Regibox, serão colocadas o número de repetições.**

#### **Descrição:**

- Os heats serão de número variável (8max) e de duração de 15', a começar o heat 1 às 15h00 e o início do heat 10 pelas 17h42;
- O evento consiste numa sequência de exercícios que os elementos dividem como quiserem e onde só avançam para o movimento seguinte depois de terminarem o anterior.
- É obrigatório sempre fazer tag entre exercícios e o elemento que não está a trabalhar terá de permanecer no bumper/caixa de início.
- A carga do Yoke apenas será conhecida no início do evento.
- As duplas terão 1min no início do seu heat para ajustar a altura do Yoke, e esta não deverá ser mais alterada até ao final do evento/wod.
- Os pegboards não poderão ser testados antes do evento.
- O score será o número de pegboards feitas dentro dos 15'. O 1º factor de desempate será o tempo a que acabaram os ring muscle ups / Toes to ring e o 2º factor de desempate será o tempo a que acabaram as rope climbs.
- Caso duas equipas cheguem ao pegboard e não efectuem nenhuma subida, o único factor de desempate é o tempo em que terminaram a série de Ring Muscle ups ou Toes to ring conforme a categoria.

#### **Standards de movimento:**

- **Yoke Carry**

O atleta terá de transportá-lo apoiado nos ombros, atrás da cabeça utilizando a técnica que quiser.

- **Legless Rope Climb**

Cada repetição começa do chão. O atleta não pode saltar para iniciar a subida. Ambos os pés devem tocar o chão entre as repetições. No topo, uma mão deve tocar em, ou acima da trave de ferro onde está fixada a corda. Em nenhum momento o atleta pode auxiliar a subida ou descida, com as pernas/pés, se isso acontecer, a repetição não será considerada válida. O atleta tem de descer, também sem utilizar as pernas até ambos os pés tocarem no solo.

- **Rope Climb**

Cada repetição começa do chão. O atleta não pode saltar para iniciar a subida. Ambos os pés devem tocar o chão entre as repetições. No topo, uma mão deve tocar em, ou acima da trave de ferro onde está fixada a corda. A subida ou descida podem ser auxiliadas com as pernas/pés. O atleta tem de descer até ambos os pés tocarem no solo.



- **Ring Muscle Up**

No muscle up, o atleta deve começar ou passar por uma posição de *hang* abaixo das argolas, com os braços totalmente em extensão (com ou sem um *false grip*) e os pés fora do chão. Os calcanhares não podem subir acima da altura das argolas durante o kip. Os cotovelos devem estar totalmente trancados enquanto estiverem na posição de apoio acima das argolas. Kipping ou strict muscle up é aceitável, mas *swing* ou *rolls to support* não são permitidos. Se realizarem repetições consecutivas, uma mudança de direção abaixo das argolas é necessária (passar os calcanhares atrás da linha das argolas e passar novamente por uma posição de hang com os cotovelos em extensão).

- **Toes to Ring**

No toes to ring, o atleta deve começar ou passar por uma posição de *hang* abaixo das argolas, com os braços totalmente em extensão (com ou sem um *false grip*) e os pés fora do chão. Ambos os pés devem tocar nas argolas e quando o atleta faz mais que uma repetição seguida sem largar as argolas, os pés devem voltar a passar atrás da linha das argolas (passar novamente pela posição de hang). Durante todo o movimento os cotovelos devem estar em total extensão.

- **Pegboard**

Na subida no pegboard, o atleta deve iniciar a repetição com ambos os pés no solo e com as duas pegas na primeira linha. Antes de mover quaisquer uma das pegas, o atleta deve retirar os pés do chão e durante a subida e descida pode passar quantos furos forem necessários. Os atletas podem apoiar os pés na pegboard se necessário. A repetição só é válida quando ambas as pegas voltarem à primeira linha.

## HEATS

---

### HEAT 1 – 15:00

8 Performance Master Feminina

---

### HEAT 2 – 15:18

8 Performance Elite Feminina

---

### HEAT 3 – 15:36

8 Performance Master Mista

---

### HEAT 4 – 15:54

8 Performance Elite Mista

---

### HEAT 5 – 16:12

8 Performance Master Masculina

---



---

**HEAT 6 – 16:30**

---

8 Performance Elite Masculina

---

**HEAT 7 – 16:48**

---

8 Competitors Elite Feminina

---

**HEAT 8 – 17:06**

---

8 Competitors Elite Mista

---

**HEAT 9 – 17:24**

---

7 Competitors Master Masculina

---

**HEAT 10 – 17:42**

---

8 Competitors Elite Masculina

---

**É obrigação dos atletas consultarem regularmente a Regibox para horários oficiais e colocação específica de cada equipa em cada heat. Este documento serve apenas como indicação, não sendo vinculativa a sua informação. Na Regibox será sempre a informação oficial.**

**DIVIRTAM-SE!**





# SPORTS & FITNESS EVENTS & HOLIDAYS

Making life easier for Outdoor  
Events' Organizers and Athletes

**TRY Portugal SPORTS**

- Event Management & Promotion
- Event Consultancy
- Accommodation
- Race Entry / Registration
- Airport Meet & Greet and Transfers
- Trips & Tours
- Meals & Catering
- Experts Support

**FITNESS**   **OBSTACLE RACES**   **CYCLING**   **MOUNTAIN BIKE**  
**TRIATHLON**   **TRAIL**   **ULTRAMARATHONS**   **ORIENTEERING**

Walking & Hiking • Fitness • Cycling Mountain & Road • Running • Orienteering • Obstacle Races & Cross Training • Triathlon • Open Water Swim • Climbing • Kayaking & Canyoning & Rafting • Diving for Leisure & Archaeology • Equestrian Tours • Wellness & Retreats • Bird & Whale Watching

