

XFITTEST QUALIFIER 19.1

Time cap – 11min

2 rounds for time

**25 Box Jump Over
20 Slamball to Shoulder**

Box Height:

M – 75cm

F – 60cm

Slamball Weight:

M – 50kg

F – 40kg



- O atleta deverá garantir que filma, sem nenhum corte de imagem, o cronómetro, ambos os movimentos na sua totalidade de forma a não deixar quaisquer dúvidas na avaliação dos critérios de sucesso.
- O score deste qualifier é o tempo final da segunda ronda.
- No caso de empate então aplicam-se, por ordem decrescente, os tie breaks presentes no score card. 1º- tempo final da segunda séries de Box Jumps over; 2º- tempo final da primeira ronda; 3º- tempo final da primeira série de Box Jumps over.
- O atleta, no início ou no final, deverá identificar-se dizendo o seu nome, categoria e equipa onde está a participar assim como filmar a altura da caixa (medindo a mesma) e focando a carga utilizada no caso da Slamball.

Critérios de sucesso:

- > Box Jump Over: transpor a caixa saltando e tocando com ambos os pés no topo. Ao transpor a caixa apenas os pés podem tocar na mesma. Não é necessária extensão completa dos joelhos/anca no topo. É permitido step down mas não é permitido step up.
- > Slamball to Shoulder: o atleta deve levar a bola desde o chão até ao ombro da forma que quiser, tendo de terminar o movimento com tornozelos, joelhos, anca e ombro/bola alinhados. Extensão dos joelhos e anca.