

XFITTEST QUALIFIER 19.2

Time cap – 8min

21-15-9

Double Dumbbell Deadlift Handstand Push Ups

In remaining time:

Max Pull Ups Unbroken

Dumbbell weight:

M – 75cm

F – 60cm

Handstand push ups:

M – strict

F – strict/kiping



- O atleta deverá garantir que filma, sem nenhum corte de imagem, o cronómetro, todos os movimentos na sua totalidade de forma a não deixar quaisquer dúvidas na avaliação dos critérios de sucesso.
- 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 carga dos halteres utilizados e medir o rectângulo que delimita a posição das mãos para os handstand push ups (dimensão indicada em baixo).
- O score deste qualifier está dividido em 2: score 1 - tempo final da sequência 21-15-9; score 2 - número de pull ups unbroken.
- O factor de desempate no caso do primeiro score é, por ordem decrescente, o tempo registado no final de cada série de handstand push ups.
- O factor de desempate no caso do segundo score é o tempo final das pull ups. O atleta apenas tem uma hipótese para a realização da sua série unbroken de pull ups.

Critérios de Sucesso:

-> Double Dumbbell Deadlift: o atleta deve levar os halteres desde o chão até à cintura, com as mãos, terminando o movimento em total extensão dos joelhos, anca e tronco. Ombros, anca, joelhos e tornozelos alinhados. Os halteres devem tocar sempre no chão entre cada repetição (poderá ser apenas uma das “cabeças”).

- Se forem usados halteres ajustáveis (não hexagonais/convencionais), as placas maiores permitidas são placas de troca de metal de 5kg e de tamanho padrão 23cm de diâmetro.

- Quando o haltere estiver em repouso (no chão), a parte inferior da pega não pode estar a mais de 10cm do chão. Qualquer atleta que use um haltere não convencional ou não marcado precisará confirmar o peso do haltere numa balança e mostrar claramente a altura da pega com uma fita métrica na submissão do vídeo. Kettlebells, fat bells ou outros halteres não tradicionais não são permitidos.

-> Handstand Push Ups: o atleta deve realizar o movimento com as palmas das mãos dentro dos limites do rectângulo com as seguintes medidas: 60cm de largura desde a parede e 90cm de comprimento. Cada repetição começa e termina no topo com os braços em total extensão, apenas os calcanhares em contato com a parede, a anca em extensão e em linha com os braços. Os pés devem permanecer dentro da largura das mãos durante toda a repetição. No caso das repetições com utilização do kipping aplicam-se os mesmos standards com excepção da posição da anca que poderá tocar na parede quando a cabeça toca no chão. Os pés não precisam ficar em contato com a parede durante toda a repetição, mas o atleta deve começar e terminar cada repetição com os calcanhares a tocar na parede.

-> Pull Ups: O atleta começa o movimento em suspensão na barra e com os cotovelos em total extensão. O atleta deve, utilizando a técnica que pretender passar o queixo acima da linha da barra. Apenas é permitida pega pronada.