



## WORKOUT 3

**For time:**

30 wall climbs\*

**\*every 90 seconds do 35 double unders (including minute 00:00)**

Time cap – 9 min

**Score: time**

vídeo - <https://youtu.be/c407T5jUqJs>

# XFITTEST ONLINE CUP 2020



20 MARCH - 19 APRIL  
Info and registrations: [www.xfittest.pt/](http://www.xfittest.pt/)  
[www.regibox.pt/](http://www.regibox.pt/) / [www.eventos.regibox.com](http://www.eventos.regibox.com)

In partnership with:  
REGYBOX

Powered by:  
upstream  
portugal

## **(POR) O workout:**

- Antes de iniciar o tempo, o atleta deve estar de pé, com a corda no chão.
- No início de cada 90 segundos (incluindo o minuto 00:00) o atleta faz 35 double unders. Tendo o tempo restante para acumular o máximo de Wall climbs.
- O atleta repete o processo até acumular 30 wall climbs.

## **(ENG) The workout:**

- *Before starting time, the athlete must be standing with the rope on the floor.*
- *At the beginning of every 90 seconds (including the 00:00 minute) the athlete makes 35 double unders. Having the time left to accumulate the maximum Wall climbs.*
- *The athlete repeats the process until he accumulates 30 wall climbs.*

**UPSTREAM Portugal Lisboa** AUDAX - Labs Lisboa - Incubadora de Inovação, Rua Adriano Correia de Oliveira, 4A /  
Lab B1-Upstream, 1600-312 Lisboa **Sede** Living Lab Cova da Beira, Fundação Tel +351 934 273 702 |  
xfittest@upstream-portugal.pt **RNAV T 6750 & RNAAT 1207**

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

Powered by

Portugal  
Ventures  
GROWING GLOBAL

# XFITTEST ONLINE CUP 2020



20 MARCH - 19 APRIL  
Info and registrations: [www.xfittest.pt/](http://www.xfittest.pt/)  
[www.regibox.pt/](http://www.regibox.pt/) / [www.eventos.regibox.com](http://www.eventos.regibox.com)

In partnership with:  
REGYBOX

Powered by:  
upstream  
portugal

## Medições / Measurements:

→ (POR) Os atletas devem usar duas linhas paralelas a primeira a 45cm da parede e a segunda a 1,25m. A medição das linhas deve estar presente na apresentação do vídeo assim como a apresentação do próprio atleta e sua categoria e nome da equipa.

(ENG) Athletes must use two parallel lines **the first one at 45cm from the wall and the second one at 1,25m**. The measurement of the lines must be present in the video presentation as the name of the tema, athlete and her/his categorie.



**UPSTREAM Portugal Lisboa** AUDAX - Labs Lisboa - Incubadora de Inovação, Rua Adriano Correia de Oliveira, 4A /  
Lab B1-Upstream, 1600-312 Lisboa **Sede** Living Lab Cova da Beira, Fundão Tel +351 934 273 702 |  
xfittest@upstream-portugal.pt **RNAV** 6750 & **RNAAT** 1207

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

Powered by

Portugal  
Ventures  
GROWING GLOBAL

# XFITTEST ONLINE CUP 2020



20 MARCH - 19 APRIL  
Info and registrations: [www.xfittest.pt/](http://www.xfittest.pt/)  
[www.regibox.pt/](http://www.regibox.pt/) / [www.eventos.regibox.com](http://www.eventos.regibox.com)

In partnership with:  
REGYBOX

Powered by:  
upstream  
portugal

## Movimentos / Movements:

### Wall climbs

1) A repetição começa com os pés do atleta na parede, peito e coxas no chão / *the repetition begins with the athlete's feet on the wall, chest and thighs on the floor;*



2) O atleta tem que subir com as mãos no chão e os pés na parede, até que ele passe completamente, ambas as mãos a linha traçada a 45 cm da parede / *the athlete has to climb with his hands on the floor and his feet on the wall, until he/she passes completely, both hands the line drawn 45 cm away from the Wall*



3) A repetição termina quando o atleta retorna com o peito e as coxas totalmente apoiados no chão e os pés em contato com o chão e a parede / *the repetition ends when the athlete returns with his chest and thighs fully supported on the floor and his feet in contact with the floor and the wall*

4) Será considerado repetição nula se, a qualquer momento, o atleta apoiar outra parte do corpo na parede, na subida ou descida (é possível no topo da repetição apoiar na parede mais do que os pés) que não seja os pés ou se colocar os pés no chão antes das mãos passarem a linha de 1,25m / *it will be considered no-rep if at any time the athlete supports another part of the body on the wall on the way up or on the way down (its possible on top of repetition) other than the feet or if he puts his feet on the floor before the hands, at the end of the repetition pass the 1.25m line;*



5) Qualquer outra execução que não a que consta no vídeo de demonstração, não será considerada repetição. / *Any performance other than the one shown in the demonstration video will not be considered as repetition.*

**UPSTREAM Portugal Lisboa** AUDAX - Labs Lisboa - Incubadora de Inovação, Rua Adriano Correia de Oliveira, 4A /  
Lab B1-Upstream, 1600-312 Lisboa **Sede** Living Lab Cova da Beira, Fundão Tel +351 934 273 702 |  
[xfittest@upstream-portugal.pt](mailto:xfittest@upstream-portugal.pt) **RNAV T 6750 & RNAAT 1207**

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

Powered by

Portugal  
Ventures  
GROWING GLOBAL

# XFITTEST ONLINE CUP 2020



20 MARCH - 19 APRIL  
Info and registrations: [www.xfittest.pt/](http://www.xfittest.pt/)  
[www.regibox.pt/](http://www.regibox.pt/) / [www.eventos.regibox.com](http://www.eventos.regibox.com)

In partnership with:  
REGYBOX

Powered by:  
upstream  
portugal

## Double unders

1) O double under é o movimento no qual a corda passa completamente sob os pés duas vezes em cada salto. A corda deve girar para a frente para a repetição contar / *Double under is the movement in which the rope passes completely under the feet twice in each jump. The string must rotate forward for repetition to count*

**UPSTREAM Portugal Lisboa** AUDAX - Labs Lisboa - Incubadora de Inovação, Rua Adriano Correia de Oliveira, 4A /  
Lab B1-Upstream, 1600-312 Lisboa **Sede** Living Lab Cova da Beira, Fundação Tel +351 934 273 702 |  
xfittest@upstream-portugal.pt **RNAV T 6750 & RNAAT 1207**

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

Powered by

Portugal  
Ventures  
GROWING GLOBAL