



WORKOUT 1

“Remember Xfittest 2019”

4 rounds:
90” WORK / 60” REST

8 chest to bar pull ups (male) OR 8 pull ups (female)

10 meters (5 + 5) unilateral overhead kettlebell walking lunge@24/16 kg

Max calorie row

Score: total calories
Time Cap: 10 minutes

Link para o vídeo / *Link to vídeo* - <https://www.youtube.com/watch?v=WMJ2BI7GxJQ>



Medições obrigatórias (a aparecer nas gravações) / *Mandatory measurements (to show on video):*

(POR) Os atletas devem usar duas linhas paralelas separadas entre si por 5 metros (masculino e feminino). Esta medição deve ser mostrada no vídeo antes de iniciar o workout ou no final do mesmo. *(ENG) Athletes must use two parallel lines separated by 5 meters (male and female). This measurement must be shown on the video before starting the workout or at the end of it.*

Workout Flow:

- ➔ O workout inicia com o/a atleta no chão sem estar em contacto com a barra onde irá iniciar o primeiro movimento. / *The workout starts with the athlete on the floor without being in contact with the bar where the first movement will start.*
- ➔ Antes de iniciar o workout, deve filmar-se a pull up bar, o kettlebell a ser utilizado para ser visível a carga do mesmo. O cronómetro deve estar visível durante o workout. Todos os vídeos submetidos não poderão ter cortes nem edições. A FILMAGEM DEVE GARANTIR que todos os exercícios são vistos de forma clara e que os standards exigidos são também cumpridos. Filmagens com lentes que possam distorcer a imagem poderão ser rejeitadas. / *Before starting the workout, you should film the pull up bar, the kettlebell to be used so that the load is visible. The timer should be visible during the workout. All submitted videos cannot be cut or edited. FILMING MUST ENSURE that all exercises are seen clearly and that the required standards are also met. Filming with lenses that may distort the image may be rejected.*
- ➔ Dentro de cada intervalo de 90 segundos o/a atleta deve realizar 8 chest to bar pull ups (no caso dos homens) ou 8 pull ups (no caso das mulheres) de seguida realiza um trajecto de 10 metros (5 metros numa direcção e regressa) em walking lunge com um kettlebell acima da cabeça. Quando terminar as repetições definidas para estes dois movimentos e até ao final dos 90 segundos, realiza o máximo de calorias no remo (a marca e modelo do remo deve ser obrigatoriamente Concept 2.). / *Within each 90-second interval, the athlete must perform 8 chest to bar pull ups (in the case of men) or 8 pull ups (in the case of women) then perform a 10-meter path (5 meters in one direction and walking) with a kettlebell above his head. When you have finished the repetitions defined for these two movements and until the end of the 90 seconds, perform the maximum calories on the rower (The brand and model of the rower machine must be Concept 2.).*

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 www.tryportugal.pt

Powered by **Portugal Ventures**
GROWING GLOBAL



- Cada ronda de trabalho de 90 segundos é seguida por 60 segundos de descanso. / *Each 90-second work round is followed by a 60-second rest.*
- Antes do início de cada ronda de 90 segundos, o/a atleta (apenas o/a atleta) deve reiniciar o ecrã do remo, colocando o mesmo em zero calorias. / *Before the start of each 90-second round, the athlete (athlete only) must reset the paddle screen, putting it at zero calories*
- O ecrã do remo deve estar bem visível no final de cada ronda para se perceber claramente quantas calorias foram acumuladas naqueles 90 segundos. / *The paddle screen must be clearly visible at the end of each round to clearly understand how many calories have been accumulated in those 90 seconds.*
- O atleta deve completar 4 rondas de 90 segundos de trabalho para completar o workout. / *The athlete must complete 4 rounds of 90 seconds of work to complete the workout.*
- O resultado do workout vai ser a soma total das calorias acumuladas nas 4 rondas de 90 segundos de trabalho. / *The result of the workout will be the total sum of the calories accumulated in the 4 rounds of 90 seconds of work.*

Factor de desempate / Tie Break:

- Neste workout não temos nenhum fator de desempate. No caso de duas equipas terem o mesmo número de calorias, então recebem a mesma pontuação. / *In this workout we have no tiebreaker. If two teams have the same number of calories, then they receive the same score.*

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 www.tryportugal.pt

Powered by **Portugal Ventures**
GROWING GLOBAL



Movement standards:

Chest to bar pull ups

- 1) São permitidas as técnicas Strict, kipping ou butterfly desde que cumpram os requisitos necessários. / *Dead hang, kipping or butterfly pull-ups are allowed as long as all the requirements are met.*
- 2) Os braços devem estar em extensão total no início do movimento com os pés fora do chão. / *The arms must be fully extended at the bottom, with the feet off the ground.*
- 3) Pega mista, supinada ou pronada são permitidas. / *Overhand, underhand or mixed grip are all permitted.*
- 4) No final do movimento, o peito tem de estar claramente em contacto com a barra, abaixo das clavículas. / *At the top, the chest must clearly come into contact with the bar below the collarbone.*
- 5) Os/As atletas poderão colocar fita á volta da barra ou usar proteções nas mãos (estafas de ginástica, luvas, etc), no entanto não poderão fazer ambos (usar proteção E colocar fita na barra). / *Athletes may wrap tape around the pull-up bar OR wear hand protection (gymnasticsstyle grips, gloves, etc.), but they may not tape the bar AND wear hand protection.*

Pull ups

- 1) Quase todos os standards exigidos neste movimento são iguais aos do movimento anterior (chest to bar pull ups) com excepção de que, no final do movimento, o mesmo é válido a partir do momento em que o queixo passa CLARAMENTE a linha da barra, não precisando tocar na mesma. / *Almost all the standards required in this movement are the same as in the previous movement (chest to bar pull ups) except that, at the end of the movement, the same is valid from the moment the chin CLEARLY passes the bar line, no needing to touch it.*

Unilateral kettlebell overhead walking lunge

- 1) Cada lunge/passo inicia com o kettlebell acima da cabeça, os pés alinhados e o/a atleta de pé com a anca e os joelhos em extensão. O/A atleta deve estar atrás da linha que marca o início do percurso de 5 metros. / *This is a single-arm overhead walking lunge. Each lunge begins with a dumbbell overhead, the feet together and the athlete standing tall with hips and knees extended. The athlete must be behind the mark denoting the start of the segment being attempted.*

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 www.tryportugal.pt

Powered by

Portugal
Ventures
GROWING GLOBAL



2) No “fundo” do lunge/passos, o joelho de trás deve tocar no chão e o kettlebell deve manter-se acima da cabeça. Se em algum momento durante o movimento, o kettlebell tocar na cabeça ou passar abaixo da linha/altura da cabeça, o/a atleta deve parar o movimento e voltar ao início do percurso de 5 metros. Não há nenhuma exigência para troca de braço que transporta o kettlebell. Os atletas podem escolher que braço utilizam para levar o kettlebell, no entanto devem sempre completar 5 metros antes de trocar de braço. Não é permitido fazê-lo durante o percurso de 5m. / *At the bottom of the overhead lunge, the trailing knee must make contact with the ground and the dumbbell must be above the height of the athlete’s head. If, during the lunge, either head of the dumbbell comes into contact with or falls below the level of the athlete’s head, the athlete must stop lunging and return to the last completed section in order to continue. There is no requirement to switch arms; athletes may choose to do so of their own accord. However, athletes must complete a 5-foot section prior to switching arms. Lunging in place is not allowed.*

3) No caso de haver um desequilíbrio ou queda do/da atleta no meio de um dos percursos de 5m, então o mesmo deverá voltar ao início desse percurso e repetir. / *In case there is an imbalance or fall of the athlete in the middle of one of the 5m courses, then he / she must return to the beginning of that course and repeat.*

4) A secção (5m) é válida quando o/a atleta passa os dois calcanhares para além da linha, com o kettlebell acima da cabeça, com a anca e os joelhos em total extensão, numa posição de pé. Parar com os dois pés juntos no chão entre cada passo/lunge não é obrigatório, caso o/a atleta queira passar de um passo para outro alternando as pernas, mas deverá garantir que antes de alternar a perna que realiza o passo os joelhos (ambos) passam por uma posição de total extensão. Dar “pequenos” passos entre cada lunge não é permitido. / *The section (5m) is credited when the athlete gets both heels across the line, has the dumbbell in the overhead position and is standing tall with hips and knees fully extended. Stopping with both feet together on the ground is not required, but both legs must be fully extended if the athlete chooses to step through at the top. The athlete must alternate which foot leads for each step. Shuffle steps between steps are not allowed.*



Row

1) O monitor do remo tem de ser sempre “zerado” no início de cada ronda de 90 segundos. O/A atleta não poderá receber auxílio externo para zerar o ecrã. O atleta terá de largar a pega do remo aos 90 segundos, e as calorias que contarem após os 90 segundos serão creditadas. A marca e modelo do remo deve ser obrigatoriamente Concept 2. / *The rower must always be “reset” at the beginning of each 90-second round. The athlete cannot receive external assistance to reset the screen. The athlete will have to release the oar grip at 90 seconds, and the calories that count after the 90 seconds will be credited. The brand and model of the rower machine must be Concept 2.*

2) Os atletas devem estar preparados, para o caso de lhes ser solicitado, após primeira avaliação, um vídeo apenas do ecrã do remo, no caso de não conseguirem filmar, claramente, sempre, o ecrã no final de cada ronda para registo das calorias. / *Athletes should be prepared, in case they are asked, after the first evaluation, to have a video only of the paddle screen, in case they are unable to clearly film the screen at the end of each round to record calories.*