



WORKOUT 2

“The Sieve”

5 rounds:
Every 3 minutes
(accumulates time for the next round if the round ends before 3 minutes)

Round
2-4-6-8 burpees over the bar
2 squat cleans@ (ascending weight every round)

Weight:
Male – 60/70/80/90/100 kg
Female – 45/50/55/60/65 kg

Score: total repetitions
Time Cap: 15 minutes

Link para o vídeo / *Link to vídeo* - <https://www.youtube.com/watch?v=F8Z6jfZ08LI>



Workout Flow:

- O workout inicia com o/a atleta de pé com os joelhos e anca em extensão, paralelamente ou perpendicularmente virado para a barra. A primeira carga deverá estar já na barra antes do início do workout. Apenas é permitido utilizar uma barra durante todo o workout. Todos os bumpers e barra utilizados/a utilizar deverão ser mostrados antes de iniciar o workout. / *The workout starts with the athlete standing with the knees and hip in extension, parallel or perpendicularly facing the bar. The first load should already be on the bar before starting the workout. It is only allowed to use a barbell during the entire workout. All bumpers and bars used / to be used must be shown before starting the workout.*
- O/A atleta inicia então a primeira ronda de 3 minutos (possíveis) com 2 burpees, saltando por cima da barra, em seguida realiza 2 squat cleans com a carga inicial, prossegue com 4 burpees por cima da barra, mais 2 squat cleans, volta aos burpees por cima da barra para realizar agora 6, novamente mais 2 squat cleans e finaliza com 8 burpees por cima da barra e mais 2 squat cleans. Toda esta sequência tem de ser realizada dentro da janela de 3 minutos e sempre com a mesma carga. / *The athlete then starts the first round of 3 minutes (possible) with 2 burpees, jumping over the bar, then performs 2 squat cleans with the initial load, proceeds with 4 burpees over the bar, plus 2 squat cleans, go back to the burpees over the bar to do 6 now, again 2 more squat cleans and finish with 8 burpees over the bar and 2 more squat cleans. This entire sequence must be carried out within the 3 minute window and always with the same load.*
- No caso do/a atleta terminar a ronda antes de terminarem os 3 minutos, pode não esperar pela nova janela de 3 minutos para iniciar a próxima ronda. O/A atleta pode iniciar logo de seguida, e após aumentar a carga na sua barra, a próxima ronda, acumulando assim 3 minutos ao tempo ainda restante da ronda anterior. E assim sucessivamente. / *In case the athlete finishes the round before the end of the 3 minutes, they may not wait for the new 3-minute window to start the next round. The athlete can start right away, and after increasing the load on his bar, the next round, thus accumulating 3 minutes to the remaining time of the previous round. And so on.*
- Se não terminar alguma ronda dentro da janela de 3 minutos, então termina o workout nessa ronda, contando para o seu score o número de repetições realizadas até ao final dessa ronda. / *In case the athlete finishes the round before the end of the 3 minutes, they may not wait for the new 3-minute window to start the next round. The athlete can start right away, and after increasing the load on his bar, the next round, thus accumulating 3 minutes to the remaining time of the previous round. And so on.*
- Quando termina a ronda, o atleta pode ter a ajuda externa para trocar a carga da sua barra antes de iniciar a ronda seguinte. / *When the round ends, the athlete may have external help to change the load on his bar before starting the next round.*

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 RNAVT 6750 & RNAAT 1207

www.xfittest.pt www.tryportugal.pt

Powered by

Portugal
Ventures
GROWING GLOBAL



- O atleta só poderá iniciar os 2 burpees iniciais da ronda depois de toda a carga da barra ter sido trocada/ajustada para essa mesma ronda. Não pode iniciar os burpees ainda com alguma ajuda externa a trocar a carga da barra. / *The athlete will only be able to start the 2 initial burpees of the round after the entire load of the bar has been changed / adjusted for that same round. You cannot start the burpees yet with some external help to change the load on the bar.*

Factor de desempate / Tie Break:

- O factor de desempate neste workout será o tempo. Entre dois atletas/equipas que fizeram o mesmo número de repetições, ganhará aquele/a que tiver realizado essas mesmas repetições no menor tempo possível. / *The tiebreaker in this workout will be time. Between two athletes / teams who have done the same number of repetitions, the one who has performed the same repetitions in the shortest possible time will win.*

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:

Burpees over the bar

1) O burpee pode ser realizado de frente ou de lado em relação á barra. O atleta pode saltar ou dar um passo atrás para se deitar no chão. Todo o corpo do/a atleta deve estar atrás da barra. O peito e as coxas devem tocar no chão. Desta posição, no chão, o/a atleta pode dar um passo para subir ou saltar de forma a levantar-se. / *The burpee can be performed from the front or from the side in relation to the bar. The athlete can jump or step back to lie on the floor. The athlete's entire body must be behind the bar. The chest and thighs should touch the floor. From this position, on the floor, the athlete can take a step to climb or jump in order to get up.*

2) O/A atleta tem de passar por cima da barra através de um salto onde os dois pés saem do chão CLARAMENTE AO MESMO TEMPO. Saltos a uma perna ou dar um passo por cima da barra não é permitido. / *The athlete must pass over the bar through a jump where both feet leave the floor CLEARLY AT THE SAME TIME. Jumping on one leg or stepping over the bar is not allowed*

3) Os/As atletas não necessitam de tocar com os dois pés ao mesmo tempo no chão do outro lado da barra, no entanto antes de iniciarem uma nova repetição têm de tocar em primeiro lugar com os pés (ambos) antes de qualquer outra parte do corpo. A repetição é válida quando os dois pés tocam do lado oposto da barra. / *Athlete The athlete will only be able to start the 2 initial burpees of the round after the entire load of the bar has been changed / adjusted for that same round. You cannot start the burpees yet with some external help to change the load on the bar.*



Squat clean

1) A barra inicia no chão. É permitido realizar “touch and go” mas sem “bouce” ou largar e voltar a apanhar a barra durante o “salto” da mesma. Uma vez largada, a barra deve estar no chão parada antes do atleta voltar a iniciar uma nova repetição. / *The barbell begins on the ground. Touch and go is permitted. No bouncing or dropping and catching the barbell on the rebound. Once dropped, the barbell must settle on the ground before the athlete begins the next repetition.*

2) O/A atleta deve realizar um agachamento completo passando claramente a anca abaixo do nível dos joelhos. Receber a barra diretamente no fundo do agachamento não é obrigatório; fazer um power ou split clean seguido de um front squat é permitido mas um peso morto seguido de um hang clean não é permitido / *The athlete must pass through a full squat with hips below the knees. Receiving the barbell in the bottom of the squat is not required; a power clean or split clean followed by a front squat will be permitted, but a deadlift followed by a hang clean is not allowed.*

3) A repetição é válida quando a anca e joelhos estão em total extensão e a barra está apoiada nos ombros com os cotovelos claramente á frente da linha da barra. / *The rep is credited when the athlete’s hips and knees are fully extended, and the bar is resting on the shoulders with the elbows in front of the bar.*