

INVICTUS™ ATHLETE

June 2015 Monstar Games Events

SEXTA-FEIRA (05/06) - SCALE Individual

Evento # 1

“4th Gear”

4x for time:

80 Single-Unders

30 Kettlebell Swings (20/16 kg)

20 Squats Plates (20/10 kg)

Time Cap: 12 Minutos

Standards

Single-Unders

A corda deve passar embaixo dos pés do atleta uma vez a cada pulo. A corda deve ser girada de frente para trás para a repetição ser válida.

Kettlebell Swing

Na posição final do Kettlebell Swing o atleta deve mostrar total extensão dos cotovelos com Kettlebell acima da cabeça e com ombros, quadril e calcanhares alinhados. Na posição inicial, os punhos do atleta devem passar entre as coxas e a parte inferior do Kettlebell deve passar a linha dos calcanhares.

Squat Plate

A anilha deve ser sustentada apenas em frente ao corpo ou no peito. Não é permitido sustentar a anilha na posição overhead ou em qualquer outra posição. Na posição de squat, o atleta deve claramente quebrar o paralelo. Ao final do movimento o atleta deve demonstrar estender totalmente o quadril e joelhos.

Evento # 2

“Power Play”

Com o relógio correndo por 6 minutos estabeleça 1-RM de Snatch

Time Cap: 6 Minutos

O desempate entre os atletas que alcançarem a mesma marca será quem fizer esta mesma marca antes, de acordo com o exemplo abaixo:

1. Atleta 1 – 70kg (5:21)
2. Atleta 2 – 60kg (3:53)
3. Atleta 3 – 60kg (4:51)
4. Atleta 4 – 50kg (3:33)

Standards

Snatch

Este movimento começa com a barra no chão, com o atleta na posição inicial de snatch. A barra deve ser levada do chão para a posição overhead em um movimento contínuo, finalizando com total extensão dos cotovelos e com ombros, quadril e tornozelos alinhados. A barra não pode parar durante o movimento, tão menos tocar em qualquer parte do corpo do atleta acima do esterno (exemplo: apoiar a barra nos ombros e realizar um press será considerado “no rep”). Apenas os pés do atleta podem tocar o chão durante o exercício (exemplo: se o joelho do atleta tocar o chão, será considerado “no rep”).

Quando o relógio atingir 6:00 os atletas terão 1 minuto para preparar as barras com 54/36 kg e mover a barra para o local do Evento 3.

Evento # 3 – Começa quando o relógio atingir 7:00

“Hang On”

For time:

2 Hang Cleans (54/36 kg)

4 Pull-Ups / Jump Pull-Ups

4 Hang Cleans

8 Pull-Ups / Jump Pull-Ups

6 Hang Cleans

12 Pull-Ups / Jump Pull-Ups

8 Hang Cleans

16 Pull-Ups / Jump Pull-Ups

10 Hang Cleans

20 Pull-Ups / Jump Pull-Ups

Time Cap: 8 Minutos

Standards

Hang Clean

Neste movimento, a posição inicial será a posição de “hang”. Como a barra estará no chão será necessário realizar um completo movimento de deadlift antes de iniciar o movimento. A posição final será com a barra apoiada nos ombros (front rack), mostrando claramente os cotovelos a frente da barra com quadril e joelhos totalmente estendidos.

Jumping Pull-Up

O atleta deve se posicionar embaixo da barra para Pull-ups e, da mesma maneira do regular Pull up, deve subir todo o seu corpo até que seu queixo ultrapassa a linha horizontal da barra. A diferença é que na posição inicial o atleta vai utilizar a força do quadril e pernas para, com um salto, impulsionar o seu corpo. A repetição será considerada válida toda vez que o atleta passar o queixo da linha horizontal da barra e retornar os pés ao solo.

Pull-Up

O atleta deve iniciar o movimento com cotovelos totalmente estendidos. Ao realizar o movimento, o atleta deve claramente passar o queixo da linha horizontal da barra. Qualquer técnica é permitida (strict, kipping, butterfly) desde que todos os pré requisitos sejam cumpridos em cada repetição.

INVICTUSTM ATHLETE

June 2015 Monstar Games Events

SÁBADO (06/06) - SCALE Individual

Evento #4

“Quick Descent”

4x for time:

8 Deadlifts (54/36 kg)

6 Front Squats (54/36 kg)

4 Shoulder to Overhead(54/36 kg)

Time Cap: 10 Minutos

Standards

Deadlift

O deadlift deve ser realizado com as mãos por fora dos joelhos, Sumo Deadlift não será permitido. Começando do chão, a barra é elevada até os joelhos e o quadril estarem totalmente estendidos com os ombros atrás da linha da barra. Os braços devem estar estendidos e contraídos durante todo o movimento.

Front Squat

A barra deve começar na posição de front rack, apoiada nos ombros. Na posição de pé, quadril e joelhos devem estar totalmente estendidos. Qualquer tipo de grip é permitido desde que a barra esteja posicionada na posição de front rack. Na posição agachado, o quadril deve quebrar o paralelo. Squat clean é permitido, mas não exigido, para iniciar o movimento desde que seja alcançada a profundidade exigida para o movimento de squat.

Shoulder to Overhead

A barra deve começar na posição de front rack, na clavícula. A posição final é com total extensão dos cotovelos com a barra acima do atleta, alinhada com quadril e calcanhares. Qualquer técnica é permitida (press, push press e jerk).

Evento # 5

“Ups and Down”

For time:

40 Wall Ball Shots (16/12 lbs)

10 Hand Release Push-Ups

30 Wall Ball Shots

15 Hand Release Push-Ups

20 Wall Ball Shots

20 Hand Release Push-Ups

10 Wall Ball Shots

25 Hand Release Push-Ups

Time Cap: 8 Minutos

Standards

Wall Ball Shots

A bola deve ser lançada a partir da posição de squat, com o quadril abaixo da linha do joelho quebrando o paralelo e atirada para alcançar o alvo pré determinado. A bola deve tocar a parte da frente do alvo. Se a bola tocar a parte de baixo, de cima ou não tocar o alvo será considerado “no rep”. A repetição é validada quando a bola toca o alvo. Se a bola cair, ela deve parar totalmente no chão antes do atleta pegá-la e recomeçar a próxima repetição.

Hand Release Push-Ups

Na posição inicial apenas as mãos e os pés apoiam no chão, braços totalmente estendidos. Ao final do movimento o peito deve tocar o chão e as mãos devem perder o contato simultaneamente. Para retomar a posição inicial volte as mãos para o chão e empurre estendendo os braços até a posição inicial.



June 2015 Monstar Games Events

DOMINGO (07/06) - SCALE Individual

Evento # 6

“The Last”

For time:

Row 1000 Metros

20 Burpees Over the Row

20-Metros Walking Lunges Front Rack (54/36 kg)

50 Box Jump-Overs (24”/20”)

Time Cap: 10 Minutos

Standards

Rowing

Os remos estarão configurados para 1.000 metros de maneira decrescente. O atleta deve se manter sentado no remo até o monitor apresentar a distância 0 metros (1.000 metros concluídos).

Burpee over the Row

No chão, o atleta deve tocar o peito e coxas simultaneamente no chão. Ao ficar de pé, o atleta deve saltar e aterrisar com os dois pés juntos. Saltar com os pés separados ou com um pé de cada vez não é permitido. O movimento pode ser feito de lado ou de frente ao remo, desde que os requisitos sejam alcançados em cada repetição.

Walking Lunges Front Rack

O atleta deve posicionar a barra nos ombros na posição de front rack antes de começar a se mover adiante. A cada passo realizado, o atleta deve gentilmente tocar o joelho no chão. Os dois pés do atleta devem ultrapassar a linha que determina a distância da prova. A qualquer momento que o atleta voltar a barra ao chão deverá recomeçar a prova tomando como referência a perna de trás do atleta (último contato).

Box Jump-Overs

Os atletas devem passar de um lado para o outro da caixa saindo com os dois pés juntos do chão até o topo da caixa. Atletas podem pular encostando no topo da caixa ou saltar direto para o outro lado, ambos serão aceitos. Atletas podem ficar em frente a caixa ou de lado, como preferir. Desde que o atleta claramente passe no pelo topo da caixa para passar de um lado para o outro ele cumprindo assim os requisitos. A repetição é válida toda vez que o atleta aterriza no outro lado da caixa.



June 2015 Monstar Games Events

SEXTA-FEIRA (05/06) - SCALE Times

Evento # 1

“4th Gear”

For time:

300 Single-Unders

150 Kettlebell Swings (20/16 kg)

150 Wall Ball Shots (16/12 lbs)

150 Kettlebell Swings (20/16 kg)

300 Single-Unders

Time Cap: 15 Minutos

Notas

Os atletas do time podem dividir as repetições da maneira que preferirem. Apenas um atleta poderá executar o movimento por vez.

Standards

Single-Unders

A corda deve passar embaixo dos pés do atleta uma vez a cada pulo. A corda deve ser girada de frente para trás para a repetição ser válida.

Kettlebell Swing

Na posição final do Kettlebell Swing o atleta deve mostrar total extensão dos cotovelos com Kettlebell acima da cabeça e com ombros, quadril e calcanhares alinhados. Na posição inicial, os punhos do atleta devem passar entre as coxas e a parte inferior do Kettlebell deve passar a linha dos calcanhares.

Wall Ball Shots

A bola deve ser lançada a partir da posição de squat, com o quadril abaixo da linha do joelho quebrando o paralelo e atirada para alcançar o alvo pré determinado. A bola deve tocar a parte da frente do alvo. Se a bola tocar a parte de baixo, de cima ou não tocar o alvo será considerado “no rep”. A repetição é validada quando a bola toca o alvo. Se a bola cair, ela deve parar totalmente no chão antes do atleta pegá-la e recomeçar a próxima repetição.

Evento # 2

“Power Play”

Cada membro do time deve estabelecer 1-RM de Snatch

Time Cap: 6 Minutos

Notas

A pontuação do time será o somatório da maior carga realizada por cada um dos membros do time. Se algum dos integrantes do time falhar em todas as suas tentativas, este atleta somará 0 pontos para seu time.

Exemplo:

1. Time 1 = 310kg (A – 110kg; B – 100kg; C – 90kg)
2. Time 2 = 280kg (A – 100kg; B – 90kg; C – 90kg)
3. Time 3 – 170kg (A – 90kg; B – 80kg; C – 0kg)

Standards

Snatch

Este movimento começa com a barra no chão, com o atleta na posição inicial de snatch. A barra deve ser levada do chão para a posição overhead em um movimento contínuo, finalizando com total extensão dos cotovelos e com ombros, quadril e tornozelos alinhados. A barra não pode parar durante o movimento, não pode tocar em qualquer parte do corpo do atleta acima do esterno (exemplo: apoiar a barra nos ombros e realizar um press será considerado “no rep”). Apenas os pés do atleta podem tocar o chão durante o exercício (exemplo: se o joelho do atleta tocar o chão, será considerado “no rep”).

Quando o relógio atingir 6:00 os atletas terão 1 minuto para preparar as barras com 54/36 Kg e mover a barra para o local do Evento 3.

Evento # 3 - Começa no 07:00

“Hang On”

3x for time:

Atleta A realiza...

9 Hang Cleans (54/36 kg)

9 Pull-Ups (Homens) / Jump Pull-Ups (Mulheres)

Atleta B realiza...

7 Hang Cleans (54/36 Kg)

7 Pull-Ups (Homens) / Jump Pull-Ups (Mulheres)

Atleta C realiza...

5 Hang Cleans (54/36 Kg)

5 Pull-Ups (Homens) / Jump Pull-Ups (Mulheres)

Time Cap: 12 Minutos

Notas

Cada integrante do time deverá realizar 3 rounds das repetições que ele foi designado para fazer. Apenas um atleta poderá executar o movimento por vez.

Standards

Hang Clean

Neste movimento, a posição inicial será a posição de “hang”. Como a barra estará no chão será necessário realizar um completo movimento de deadlift antes de iniciar o movimento. A posição final será com a barra apoiada nos ombros (front rack), mostrando claramente os cotovelos a frente da barra, com quadril e joelhos totalmente estendidos.

Pull-Up

O atleta deve iniciar o movimento com cotovelos totalmente estendidos. Ao realizar o movimento o atleta deve claramente passar o queixo da linha horizontal da barra. Qualquer técnica é permitida (strict, kipping, butterfly) desde que todos os pré requisitos sejam cumpridos em cada repetição.

Jumping Pull-Up

O atleta deve se posicionar embaixo da barra para Pull-ups e, da mesma maneira do regular Pull up, deve subir todo o seu corpo até que seu queixo ultrapassa a linha horizontal da barra. A diferença é que na posição inicial o atleta vai utilizar a força do quadril e pernas para, com um salto, impulsionar o seu corpo. A repetição será considerada válida toda vez que o atleta passar o queixo da linha horizontal da barra e retornar os pés ao solo.



June 2015 Monstar Games Events

SÁBADO (06/06) - SCALE Times

Evento # 4

“Dead Burpees”

For time:

21 Sumô Deadlift High Pulls (40/30 kg)

21 Burpees Over the Barbell

15 Sumô Deadlift High Pulls

15 Burpees Over the Barbell

9 Sumô Deadlift High Pulls

9 Burpees Over the Barbell

Time Cap: 15 Minutos

Notas

Cada integrante do time deverá realizar os 3 rounds de 21, 15 e 9 repetições. Atleta A realiza as 21 repetições, em seguida Atleta B realiza as 21 repetições e por fim o Atleta C realiza as 21 repetições de cada movimento para somente depois o Atleta A iniciar o round de 15 repetições e assim sucessivamente.

Standards

Sumô Deadlift High Pull

O movimento se inicia com a barra no chão, com o atleta na posição de Deadlift e as mãos na barra devem estar posicionadas por dentro dos joelhos do atleta. No final do movimento o atleta deve estender totalmente o quadril e os joelhos e a barra deve alcançar a altura entre o queixo e a clavícula. Ao retornar, a barra deve tocar o chão em cada repetição.

Burpees Over the Barbell

No chão, o peito e as coxas do atleta devem tocar o chão simultaneamente. O atleta deve pular sobre a barra com os dois pés juntos e aterrizar com os dois pés juntos. Pular com um pé só ou apenas passar sobre a barra não é permitido. Burpees podem ser realizados de lado ou de frente para a barra.

Evento # 5

“Quick Descent”

90 Deadlifts (84/56 kg)

80 Front Squats (54/36 kg)

70 Ground to Overhead (54/36 Kg)

Time Cap: 15 Minutos

Notas

Os atletas do time podem dividir as repetições da maneira que preferirem. Apenas um atleta poderá executar o movimento por vez.

Standards

Deadlift

O deadlift deve ser realizado com as mãos por fora dos joelhos, Sumo Deadlift não será permitido. Começando do chão, a barra é elevada até os joelhos e o quadril estarem totalmente estendidos com os ombros atrás da linha da barra. Os braços devem estar estendidos e contraídos durante todo o movimento.

Front Squat

A barra deve começar na posição de front rack, apoiada nos ombros. Na posição de pé, quadril e joelhos devem estar totalmente estendidos. Qualquer tipo de grip é permitido desde que a barra esteja posicionada na posição de front rack. Na posição agachado, o quadril deve quebrar o paralelo. Squat clean é permitido, mas não exigido, para iniciar o movimento desde que seja alcançado a profundidade exigida para o movimento de squat.

Ground to Overhead

Este movimento começa com a barra no chão. A posição final será alcançada quando o atleta demonstrar total controle da barra com total extensão de cotovelos e ombros na posição overhead. A barra deve estar diretamente acima da cabeça, alinhada com ombros, quadril e calcanhares. Qualquer técnica é permitida desde que cumpra os pré-requisitos (snatch, power snatch, jerk...).



June 2015 Monstar Games Team Events

DOMINGO (07/06) - SCALE Times

Evento # 6

“The Last”

Row 500 Meters – cada atleta

100 Thrusters (34/26 kg) – total para o time

100 Box Jump Overs (24”/20”) – total total para o time

Time Cap: 20 Minutos

Notas

Cada atleta deverá remar 500m para somente depois moverem para o próximo movimento. Os atletas podem dividir as repetições da maneira que preferirem. Apenas um atleta poderá estar executando o movimento por vez.

Standards

Rowing

Os remos estarão configurados para 500 metros de maneira decrescente. O atleta deve se manter senado no remo até o monitor apresentar a distância 0 metros (500 metros concluídos)

Thruster

Na posição de squat, o atleta deve realizar um front squat completo com o quadril quebrando o paralelo e, ao final do movimento, o atleta deve mostrar total extensão dos cotovelos, quadril e joelhos com a barra diretamente acima da cabeça alinhada ao calcanhar. O atleta é responsável por retirar a barra do chão e colocar na posição de front rack. Squat clean para iniciar o movimento é permitido (e sugerido) em qualquer repetição que a barra esteja inicialmente no chão.

Box Jump-Overs

Os atletas devem passar de um lado para o outro da caixa saindo com os dois pés juntos do chão até o topo da caixa. Atletas podem pular encostando no topo da caixa ou saltar direto para o outro lado, ambos serão aceitos. Atletas podem ficar em frente a caixa ou de lado, como preferirem. Desde que o atleta claramente passe no pelo topo da caixa para passar de um lado para o outro ele estará cumprindo assim os requisitos. A repetição é válida toda vez que o atleta aterriza no outro lado da caixa.