



June 2015 Monstar Games Events

SEXTA-FEIRA (05/06) - RX Individual

Evento # 1

“Fifth Gear”

5x for time:

40 Double-Unders

30 Kettlebell Swings (24/16 kg)

20 Push Press (54/36 kg)

Time Cap: 15 Minutos

Standards

Double-Unders

A corda deve passar embaixo dos pés do atleta duas vezes 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.

Dumbbell Push Press

O movimento começa com os dumbbells apoiados no ombro do atleta e finaliza quando o atleta demonstrar total controle dos dumbbells com total extensão de ombros e cotovelos, na posição overhead e alinhados com ombro, quadril e calcanhares.

Evento # 2

“Power Play”

Com o relógio correndo por 6 minutos...

Estabeleça 1-RM de Snatch seguindo a progressão das cargas de acordo com a sua escolha inicial.

Time Cap: 6 Minutos

Notas

A barra de cada atleta já deverá estar preparada com a carga escolhida por cada atleta para iniciar a prova de acordo com a lista abaixo. A partir de então, o atleta apenas pode subir as tentativas de acordo com as cargas pré estabelecidas nesta mesma lista, sem pular nenhuma.

Masculino - *Escolha uma das 3 opções de saída*

1ª OPÇÃO

60/64/70/74/80/84/90/94/100/104/110/114/120/124kg

2ª OPÇÃO:

74/80/84/90/94/100/104/110/114/120/124kg

3ª OPÇÃO:

90/94/100/104/110/114/120/124kg

Feminino - *Escolha uma das 3 opções de saída*

1ªOPÇÃO

36/40/46/50/56/60/66/70/76/80/86/90kg

2ªOPÇÃO

46/50/56/60/66/70/76/80/86/90kg

3ªOPÇÃO

56/60/66/70/76/80/86/90kg

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 – 80kg (5:21)
2. Atleta 2 – 70kg (3:53)
3. Atleta 3 – 70kg (4:51)
4. Atleta 4 – 60kg (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 no 7:00 e finaliza no 17:00

“Hang On”

For time:

2 Hang Squat Snatches (54/36 kg)

4 Chest-to-Bar Pull-Ups

4 Hang Squat Snatches

8 Chest-to-Bar Pull-Ups

6 Hang Squat Snatches

12 Chest-to-Bar Pull-Ups

8 Hang Squat Snatches

16 Chest-to-Bar Pull-Ups

10 Hang Squat Snatches

20 Chest-to-Bar Pull-Ups

Time Cap: 10 Minutos

Standards

Hang Squat Snatch

O movimento deve ser iniciado com a barra fora do chão. O atleta DEVE receber a barra na posição de overhead squat com a linha do quadril abaixo do topo do joelho, em um movimento contínuo, finalizando com total extensão dos cotovelos e com ombros, quadril e tornozelos alinhados. A barra 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”).

Chest-to-Bar Pull-Up

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



June 2015 Monstar Games Events

SÁBADO (06/06) - RX Individual

Eventos 4 & 5

“Ups and Downs 2.0”

Eventos 4 e 5 serão realizados com o relógio correndo por 14 minutos...

Evento # 4 – Começa no 0:00 e finaliza no 5:00

Dois rounds for time:

4 Rope Climbs

4 Front Squats (80/50 kg – barra no chão)

1 Shoulder to Overhead (80/50 kg)

Time Cap: 5 Minutos

Quando o relógio atingir 5:00 os atletas terão 1 minuto para preparar as barras com 90/60 kg para o Evento 5.

Evento # 5 – Começa no 6:00 e finaliza no 14:00

Dois rounds for time:

3 Rope Climbs

3 Front Squats (90/60 kg – barra no chão)

1 Shoulder to Overhead (90/60 kg lbs)

Time Cap: 8 Minutos

Standards

Rope Climb

Na subida da corda, o atleta deve subir até tocar a marca pré- determinada no topo e deve manter controle na descida. Pular para iniciar cada subida é permitido.

Front Squats

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 # 6

“Quick Descent”

For time:

50 Wall Ball Shots (20/16 lbs)

10 Ground to Overhead (60/40 kg)

40 Wall Ball Shots

8 Ground to Overhead

30 Wall Ball Shots

6 Ground to Overhead

20 Wall Ball Shots

4 Ground to Overhead

10 Wall Ball Shots

2 Ground to Overhead

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.

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...).

INVICTUS™ ATHLETE

June 2015 Monstar Games Events

DOMINGO (07/06) - RX Individual

Evento # 7

“By Sea, Land and Air We Prosper”

For time:

Row 2000 Metros

40 Burpees Over the Row

20 Metros Overhead Walking Lunges (60/40 kg)

10 Muscle-Ups (Homens) / 20 Ring Dips na estação de Muscle-Up (Mulheres)

20 Metros Overhead Walking Lunges (60/40 kg)

Time Cap: 20 Minutos

Notas

As mulheres devem realizar o Ring Dips nas argolas altas, o que vai exigir que a atleta realize uma repetição de Muscle-Up para iniciar a sua série. Esta repetição de Muscle-Up não contará como repetição. O standard do movimento Ring Dip exige que a posição inicial do movimento seja com os cotovelos totalmente estendidos (veja descrição abaixo).

Standards

Rowing

Os remos estarão configurados para 2.000 metros de maneira decrescente. O atleta deve se manter sentado no remo até o monitor apresentar a distância 0 metros (2.000 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.

Overhead Walking Lunges

O atleta deve posicionar a barra na posição overhead 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 ou aos ombros, deverá recomeçar a prova tomando como referência a perna de trás do atleta (último contato)

Ring Dips

Estes Ring Dips serão realizados na estação de Muscle-Up (argolas altas). Na posição inicial, o atleta deve estar com cotovelos totalmente estendidos, alinhados com ombros e punhos. Na posição intermediária (mergulho) os ombros do atleta deve quebrar o paralelo em relação aos cotovelos e o quadril do atleta deve ir abaixo da linha das argolas. Se o quadril se manter na linha horizontal das argolas será considerado “no rep”. A posição final é a mesma da posição inicial.

Muscle-Up

Na posição inicial, o atleta deve estar pendurado nas argolas com cotovelos totalmente estendidos. Na posição final o atleta deve estender completamente os cotovelos com os ombros diretamente acima do punho e cotovelo. Kipping é permitido, mas balançar com auxílio de algum suporte não é permitido. Se os calcanhares forem mais altos que as argolas durante o kipping, será considerado “no rep”.



June 2015 Monstar Games Events

SEXTA-FEIRA (05/06) - RX Times

Evento # 1

“Teamwork Makes the Dream Work”

For time:

125 Double-Unders

125 Kettlebell Swings (24/16 kg)

250 Wall Ball Shots (20/16 lbs)

125 Kettlebell Swings (24/16 kg)

125 Double-Unders

Time Cap: 18 Minutos

Notas

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

Standards

Double-Unders

A corda deve passar embaixo dos pés do atleta duas vezes 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

“Team 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 = 300kg (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 tomozelos 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 no 07:00 e finaliza no 19:00

“Hanging with the Team”

3x for time:

Atleta A realiza...

9 Hang Squat Snatches (54/36 kg)

9 Chest-to-Bar Pull-Ups

Atleta B realiza...

7 Hang Squat Snatches (54/36 kg)

7 Chest-to-Bar Pull-Ups

Atleta C realiza...

5 Hang Squat Snatches (54/36 kg)

5 Chest-to-Bar Pull-Ups

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 Squat Snatch

O movimento deve ser iniciado com a barra fora do chão. O atleta DEVE receber a barra na posição de overhead squat com a linha do quadril abaixo do topo do joelho, em um movimento contínuo, finalizando com total extensão dos cotovelos e com ombros, quadril e tornozelos alinhados. A barra 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”).

Chest-to-Bar Pull-Up

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



June 2015 Monstar Games Events

SÁBADO (06/06) - RX Times

Evento # 4

“Cheeky Monkey”

For time:

12 Ground to Overhead (84/56 kg)

12 Rope Climbs

10 Ground to Overhead

10 Rope Climbs

8 Ground to Overhead

8 Rope Climbs

6 Ground to Overhead

6 Rope Climbs

4 Ground to Overhead

4 Rope Climbs

2 Ground to Overhead

2 Rope Climbs

Time Cap: 20 Minutos

Notas

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

Standards

Rope Climb

Na subida da corda, o atleta deve subir até tocar a marca pré- determinada no topo e deve manter controle na descida. Pular para iniciar cada subida é permitido.

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. . .).

Evento # 5

“Team Drag Race”

100 Deadlifts (120/80 kg)

100 Toes to Bar

100 Burpee Box Jump-Overs

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.

Toes to Bar

Neste movimento, o atleta deve estar totalmente pendurado na barra, com braços e quadril totalmente estendidos e tocar os pés na barra. Os dois pés devem tocar a barra ao mesmo tempo no espaço entre as mãos. Quadril e braços devem estar totalmente estendidos no início e calcanhares devem passar atrás da linha do plano vertical da barra

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 Team Events

DOMINGO (07/06) - RX Times

Evento # 6

“United We Stand”

Row 500 Meters – cada atleta

50/30 Muscle-Ups – total para o time

50 Front Squats (100/70 Kg) – total para o time

Time Cap: 25 Minutos

Notas

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

Standards

Rowing

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

Muscle-Up

Na posição inicial, o atleta deve estar pendurado nas argolas com cotovelos totalmente estendidos. Na posição final o atleta deve estender completamente os cotovelos com os ombros diretamente acima do punho e cotovelo. Kipping é permitido, mas balançar com auxílio de algum suporte não é permitido. Se os calcanhares forem mais altos que as argolas durante o kipping, será considerado “no rep”.

Front Squats

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.