

WOD #2 F	Name	Location
	Grip & Rip	Main Arena
Est. Start	Est. Finish	Transition time
10:45	12:45	4'

10 RFT (You Go, I Go):

20 Mts Jerrican & KB Carry

1 Rope Climb

20 Mts Jerrican & KB Carry

Time CAP: 7'

Descrição

- As atletas iniciam o WOD junto à RIG (mãos no poste). Ao sinal de 3, 2, 1, Go!, dirigem-se ao Jerrican e KB que estão no lado oposto da pista.
- Cada equipa terá na sua pista um Jerrican e um KB 16kg.
- Cada atleta têm de cumprir a distância total do percurso da pista de 20 mts no seu turno.
- Uma atleta realiza a tarefa, a outra obrigatoriamente fica no local oposto da RIG.
- Apenas a atleta em prova na ronda pode deslocar o Jerrican e o KB.
- Após percorrer a arena com os objetos, dirige-se para a estrutura e inicia a subida à corda.
- Apenas a atleta em prova na ronda realiza a subida à corda.
- Após realizar a subida à corda, inverte o sentido levando os objetos de volta ao lado oposto da pista.
- A atleta tem de pousar adequadamente o Jerrican e o KB antes da próxima atleta poder iniciar a sua prova com os mesmos.
- As atletas alternam a cada ronda obrigatoriamente.
- Após terminarem o último percurso com os objetos as atletas correm para a RIG onde termina a prova.

SCORE	Tempo	TIE BREAK	Reps
-------	-------	-----------	------

- Tempo
- Score no time cap, reps + distância válida

Standards

Jerricans & KB

- Cada Equipa tem um Jerrican e um KB (16kg).
- Os objetos devem ser transportados em farmers carry e não arrastados usando as pegadas dos mesmos.
- Apenas uma atleta está em prova em cada ronda e apenas essa atleta pode manipular os objetos até terminar a ronda na posição original destes.

Rope Climbs

- A atleta deve escalar a corda até tocar, claramente, na barra onde a corda se encontra ancorada, para validar a repetição.
- Enquanto uma atleta está a realizar a subida à corda, a outra está no seu local de partida para a próxima ronda, onde iniciam os objetos, no lado da pista oposto da RIG.
- É obrigatório a atleta em prova realizar uma subida válida na sua ronda.

WOD #2 Feminino

Descrição do WOD

10 RFT (You Go, I Go):

20 Mts Jerrican & KB Carry

1 Rope Climb

20 Mts Jerrican & KB Carry

Time CAP: 7'

Pontuação:

Ronda	20m JC + KB	Rope Climb	20m JC + KB
Ronda #1 A			
Ronda #2 B			
Ronda #3 A			
Ronda #4 B			
Ronda #5 A			
Ronda #6 B			
Ronda #7 A			
Ronda #8 B			
Ronda #9 A			
Ronda #10 B			
Finish Time			

Equipa: # _____

Assinatura: _____

Juiz: _____

Assinatura: _____

WOD #2 Feminino