

WOD #3 F	Name	Location
	Over the Wave, Over the Shoulder	Main Arena
Est. Start	Est. Finish	Transition time
13:00	15:20	4'

In a 9' Window:

#A 50 Mts Swim

#B 50 Mts Swim

#A&B 50 Mts Swim

+

AMRAP

Slam Ball Over the Shoulder*

*

30Kg - 1 Point

40kg - 3 Point

50Kg - 5 Point

60Kg - 7 Point

Descrição

- As atletas iniciam o WOD junto ao poste de madeira no limite da arena (mão no poste) e ao sinal de 3,2,1, Go! dirigem-se à margem na posição indicada da sua pista para a natação.
- A primeira atleta inicia a sua prova de natação no percurso indicado.
- Ao retornar à margem na posição anterior efetua tag com a colega que inicia a sua prova de natação.
- No retorno da segunda atleta à margem e à sua pista, ambas as atletas iniciam o percurso de natação.
- Depois de terminada a natação, as atletas deslocam-se até à sua pista.
- Uma atleta ficará com a mão no poste no início da pista, a outra atleta desloca-se até à bola que pretende efetuar o movimento.
- O movimento da bola deverá ser efetuado desde o solo, com um claro momento de extensão completa no momento em que esta passe a linha da cintura. Deverá, também, passar um dos ombros da frente para trás da atleta e de novo até ao chão.
- A atleta deverá ter todos os segmentos estendidos, joelhos, anca e tronco na passagem da bola pelo ombro.
- A atleta tem de trocar obrigatoriamente com a colega, colocando a sua mão no poste, para a atleta seguinte poder deslocar-se até à bola pretendida.
- Cada peso e bola terá uma pontuação distinta atribuída.
- Apenas as repetições válidas serão adicionadas na pontuação.

SCORE	Repetições + somatório de pontos	TIE BREAK	Reps, Tempo último tie break
-------	----------------------------------	-----------	------------------------------

- Repetições + somatório de pontos
- Tie Break no final de cada ronda de natação
- Será utilizado o último Tie Break disponível

Standards

Natação

- As atletas devem estar no local designado para a sua pista quando iniciam o terminam a sua prova de natação.
- Não são permitidas ações que possam prejudicar outros atletas deliberadamente, sendo desqualificados imediatamente.
- A prova será efetuada no percurso designado, inicia e termina no local designado para a pista das atletas na margem.
- É permitido o uso de toucas, fatos, óculos de natação, mas não de outros objetos que possam introduzir favorecimento da atleta de forma desigual.

Slam Ball over the shoulder

- Apenas uma atleta está na pista a efetuar o movimento - a atleta que aguarda a sua ronda terá que ter a mão no poste.
- A Slam ball estará na sua pista e deverá manter-se sempre dentro da sua pista, sendo inválida a repetição se sair da mesma.
- O movimento inicia com a Slam Ball no chão. A atleta terá de a levantar, com ou sem pausas, mas só poderá transpor o ombro para trás. No movimento de subida da bola terá de haver um momento em que o corpo tenha todos os segmentos estendidos: joelhos, anca e tronco.
- O movimento termina com a Slam Ball no chão. A atleta em prova pode movimentar a bola para o local de origem se pretender.
- A atleta pode trocar para outra Slam Ball de peso diferente em caso de falha na sua ronda.
- A atleta só pode realizar uma repetição com sucesso, sendo obrigatório trocar com a outra atleta.
- As atletas só podem trocar depois de uma repetição com sucesso e a troca deve acontecer junto ao poste com um tag.

WOD #3 Feminino

Descrição do WOD

In a 9' Window:

#A 50 Mts Swim

#B 50 Mts Swim

#A&B 50 Mts Swim

Máx Reps Slam Ball over Shoulder*

*

30Kg - 1 Point

40kg - 3 Point

50Kg - 5 Point

60Kg - 7 Point

Pontuação:

	TIME (MM:SS)
A Natação	
B Natação	
A + B Natação	

	Number of Balls
30 Kg	
40 Kg	
50 Kg	
60 kg	

Apontar apenas o **número total de BOLAS** movimentadas de cada peso.

Equipa: # _____

Assinatura: _____

Juiz: _____

Assinatura: _____

WOD #3 Feminino