

WOD #4 F	Name	Location
	Together Through Fire	Secondary Arena
Est. Start	Est. Finish	Transition time
15:35	19:00	4'

For time:

50 Cals Bike-Erg
50 Partner Wallball Shots 6 Kg
50 Toes 2 Bar / Rings Hang
50 Partner Wallball Shots 6Kg
50 Cals Bike

Time CAP: 15'

Descrição

- As atletas iniciam o WOD junto à RIG (mãos no poste) e na sua pista vai estar a Bike ERG fornecida pela organização.
- As atletas, ao sinal de 3, 2, 1, Go!, arrancam em direção à Bike.
- Ambas as atletas têm de fazer pelo menos uma caloria.
- Após realizarem as calorias, ambas as atletas deslocam-se até à RIG onde estará a Wallball a utilizar.
- As atletas devem iniciar as Wallballs posicionando-se de cada lado do alvo, viradas para o mesmo.
- A repetição da Wallball inicia com a primeira atleta a agachar com a bola, projetando e acertando com a bola no alvo, sendo recebida pela segunda atleta que terá de agachar com a mesma, iniciando assim a repetição seguinte.
- As Wallballs terminam com a última bola a atingir do alvo.
- Caso falhem o alvo ou a receção, qualquer das atletas pode iniciar a repetição, sendo obrigatório agachar com a bola antes de a projetar.
- Após terminarem as Wallballs, uma das atletas deve pendurar-se nas argolas e a outra pode iniciar os Toes 2 Bar. Ambas as atletas devem estar viradas para o mar.
- Enquanto uma atleta estiver pendurada, a companheira poderá efetuar Toes 2 Bar.
- Podem trocar de posição as vezes que forem necessárias, desde os Toes 2 Bar sejam realizados com a colega em agarre nas argolas.
- Ambas as atletas têm de fazer pelo menos uma repetição de Toes 2 Bar.
- Após concluírem os Toes 2 Bar retornam aos Partner Wallballs.
- Na conclusão da segunda ronda de Wallballs voltam à Bike para concluírem as últimas calorias.
- Após terminarem as últimas calorias, as atletas correm para a RIG onde terminam a prova na passagem dos 20 metros.

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

- Score: Tempo final
- Score no time cap: Reps

Standards

Bike Cals

- A bike inicia desligada ou em zero pela organização.
- As atletas podem escolher o fator de damper.
- Apenas uma atleta executa calorias na Bike, podendo trocar quando decidirem.
- Ambas as atletas terão de fazer pelo menos uma caloria em cada ronda de bike no WOD.
- A atleta que não está em cima da Bike deve ficar na posição indicada pela organização atrás da Bike.
- A indicação das calorias concluídas deve ser validada pelo juíz da pista podendo a atleta que está a executar sair da Bike.
- Ambas as atletas devem prosseguir juntas desde a Bike apenas depois da conclusão das calorias.

Partner Wallballs

- A repetição da Wallball inicia com a primeira atleta a agachar com a bola, projetando e acertando com a bola no alvo, sendo recebida pela segunda atleta que terá de agachar com a mesma, iniciando assim a repetição seguinte.
- Caso falhem o alvo ou a receção, qualquer das atletas pode iniciar a repetição sendo obrigatório agachar com a bola antes de a projetar.
- No caso de uma no-rep / falha, qualquer atleta pode iniciar a repetição seguinte.

Toes 2 Bar

- Podem utilizar meios de auxílio para subir à estrutura de acordo com a organização.
- Uma das atletas irá manter-se em agarre nas argolas, numa posição estática, sem contacto com os pés no chão, estrutura ou outro elemento.
- A outra atleta poderá efetuar Toes 2 Bar sendo possível trocar entre ambas as vezes que forem necessárias.
- As repetições só são válidas enquanto as duas atletas estiverem penduradas.
- Ambas as atletas devem estar viradas para o mar.
- A repetição é válida quando os pés passam para trás da estrutura no movimento descendente, e quando ambos os pés tocam na barra no movimento ascendente.
- É obrigatório que cada atleta execute pelo menos uma repetição válida.

WOD #4 Feminino

Descrição do WOD

For time:

50 Cals Bike-Erg

50 Partner Wallball Shots 6 Kg

50 Toes 2 Bar / Ring Hang

50 Partner Wallball Shots 6Kg

50 Cals Bike

Time CAP: 15'

Pontuação:

	Repetitions
50 Cals Bike	
50 Partner WB	
50 T2B / Ring Hang	
50 Partner WB	
50 Cals Bike	
Finish Time	

Equipa: # _____

Assinatura: _____

Juiz: _____

Assinatura: _____

WOD #4 Feminino