

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

For time:

75 Cals Bike-Erg
50 Partner Wallball Shots 9 Kg
75 Toes 2 Bar / Ring Hang
50 Partner Wallball Shots 9Kg
75 Cals Bike

Time CAP: 15'

Descrição

- Os atletas iniciam o WOD junto à RIG (mãos no poste) e na sua pista vai estar a Bike ERG fornecida pela organização.
- Os atletas, ao sinal de 3, 2, 1, Go!, arrancam em direção à Bike.
- Ambos os atletas têm de fazer pelo menos uma caloria.
- Após realizarem as calorias, ambos os atletas deslocam-se até à RIG onde estará a Wallball a utilizar.
- Os atletas devem iniciar as Wallballs posicionando-se de cada lado do alvo, viradas para o mesmo.
- A repetição da Wallball inicia com o primeiro atleta a agachar com a bola, projetando e acertando com a bola no alvo, sendo recebida pelo segundo 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 dos atletas pode iniciar a repetição, sendo obrigatório agachar com a bola antes de a projetar.
- Após terminarem as Wallballs um dos atletas deve pendurar-se nas argolas e o outro pode iniciar os Toes 2 Bar. Ambos os atletas devem estar virados para o mar.
- Enquanto um atleta está em agarre, o colega poderá efetuar Toes 2 Bar.
- Podem trocar de posição as vezes que forem necessárias, desde que os Toes 2 Bar sejam realizados com o colega em agarre nas argolas.
- Ambos os 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, os 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.
- Os atletas podem escolher o fator de damper.
- Apenas um atleta executa calorias na Bike, podendo trocar quando decidirem.
- Ambos os atletas terão de fazer pelo menos uma caloria em cada ronda de bike no WOD.
- O 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 juiz da pista podendo o atleta que está a executar sair da Bike.
- Ambos os atletas devem prosseguir juntos desde a Bike apenas depois da conclusão das calorias.

Partner Wallballs

- A repetição da Wallball inicia com o atleta a agachar com a bola, projetando e acertando com a bola no alvo, sendo recebida pelo segundo atleta que terá de agachar com a mesma, iniciando assim a repetição seguinte.
- Caso falhem o alvo ou a receção, qualquer dos 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 informação dada pela organização.
- Um dos atletas irá manter-se em agarre nas argolas, numa posição estática, sem contacto com os pés no chão, estrutura ou outro elemento.
- O outro atleta poderá efetuar Toes 2 Bar sendo possível trocar entre ambos as vezes que forem necessárias.
- As repetições só são válidas enquanto os dois atletas estiverem pendurados.
- Ambos os atletas devem estar virados para o mar.
- A repetição é válida quando os pés inicial atrás da linha da barra e ambos os pés tocam, em simultâneo, na barra.
- É obrigatório que cada atleta execute pelo menos uma repetição válida.



WOD #4 Masculino

Descrição do WOD

For time:

75 Cals Bike-Erg

50 Partner Wallball Shots 9 Kg

75 Toes 2 Bar / Ring Hang

50 Partner Wallball Shots 9Kg

75 Cals Bike

Time CAP: 15'

Pontuação:

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

Equipa: # _____

Assinatura: _____

Juiz: _____

Assinatura: _____

WOD #4 Masculino