

WOD #5 F	Name	Location
	Sink or Sync	Secondary Arena
Est. Start	Est. Finish	Transition time
09:00	13:00	5'

For time:

30 Worm Clean and Jerk
300 mts Paddle (2x150m)
30 Sync. Worm Facing Burpees

Time CAP: 15'

Descrição

- As atletas iniciam o WOD junto ao poste de madeira (mãos no poste) e na sua pista vai estar a Worm fornecida pela organização.
- As atletas, ao sinal de 3, 2, 1, Go!, arrancam até à WORM onde iniciam os primeiros 10 Clean and Jerk, avançando para o quadro seguinte.
- Efetuam mais 10 repetições e avançam até ao quadro seguinte.
- Efetuam as últimas 10 repetições e retornam a WORM ao quadro inicial, onde a devem colocar dentro da pista perpendicular à mesma para ser usada nos Burpees.
- As atletas devem deslocar-se até ao seu paddle, recolher pagaia, não sendo permitido segurar a prancha pela quilha.
- As atletas deslocam-se com a prancha pela margem para a posição de entrada na água demarcada pela organização.
- As atletas deslocam a prancha para dentro de água e iniciam o seu percurso demarcado pela organização.
- Efetuam outro percurso semelhante sendo permitido a troca da atleta com a pagaia.
- Ao retornar devem posicionar a prancha e pagaia de forma correta na posição onde iniciou.
- As atletas deslocam-se até ao WORM e no mesmo lado, executam os burpees de forma sincronizada de frente para o WORM, dentro da sua pista.
- Após a conclusão do último burpee, o WOD termina quando ambas as atletas chegarem ao ponto de partida e colocarem as suas mãos no poste de madeira.

SCORE	Tempo	TIE BREAK	Reps, ultimo tie break
-------	-------	-----------	------------------------

- Score: Tempo final
- Score no time cap: Reps, ultimo tie break

Standards

Worm Clean & Jerk

- O Worm inicia a repetição no chão, deverá ser erguido até tocar em simultâneo nos dois ombros do mesmo lado das atletas, transpor as cabeças para o outro ombro em simultâneo e termina com o WORM no chão do lado oposto ao que iniciou.
- Quando da última repetição de um quadro e transporte para o seguinte, a saída para o chão pode ser efetuada após o transporte no novo quadro.
- Esta mesma operação de transporte e saída para o chão pode ser efetuada para posicionar o WORM no início da pista para os Burpees.
- A repetição só é válida se o WORM estiver em simultâneo nos dois ombros do mesmo lado, não sendo permitido movimentos alternados e de ombros contrários dos atletas.

Paddle

- As atletas devem manter os paddles e as pagaia em segurança e bom estado.
- As atletas devem repor os paddles e pagaia na mesma forma que os levantaram.
- Durante o transporte do paddle não devem usar a quilha para agarrar o mesmo.
- Durante o transporte na praia devem ter atenção para não prejudicar outros atletas sendo desqualificados se o fizerem deliberadamente.
- Durante a entrada de água devem cumprir as indicações da organização, sendo demarcada a posição de entrada e saída respetiva.



Worm Facing Burpees

- O worm deve estar posicionado dentro da pista na perpendicular ao sentido desta, de forma às atletas ficarem sempre dentro da sua pista.
- As atletas iniciam o movimento do mesmo lado do worm, de frente para este, devendo estar em simultâneo com peito e coxas no chão.
- As atletas devem levantar-se e transpor o WORM, sem ser necessário a extensão completa dos segmentos. No entanto não podem em nenhuma fase tocar no WORM.
- Após a transposição do WORM termina essa repetição, incluindo o último burpee que só termina após a correta transposição de ambas as atletas.
- A próxima repetição só inicia quando ambas as atletas estão de frente para o WORM deitadas no chão com peito e coxas em contacto com o chão.
- As atletas não podem sair da sua pista, sendo desqualificadas se interferirem com as atletas das pistas vizinhas.
- As atletas não são obrigadas a saltar ou fazer a receção ao solo com os pés juntos, mas ambos os pés terão obrigatoriamente uma fase de voo sem contacto com o solo e o WORM.
- As atletas não são obrigadas a saltar em simultâneo, mas só termina a repetição com a transposição do WORM por ambas as atletas.



WOD #5 Feminino

Descrição do WOD

For time:

30 Worm Clean and Jerk

300 mts Paddle

30 Sync. Worm Facing Burpees

Time CAP: 15'

Pontuação:

				TIME (MM:SS)
30 Worm C&J	10	10	10	
300 Mts Paddle	300			
30 Worm Burpee	30			
Finish Time				

Equipa: # _____

Assinatura: _____

Juiz: _____

Assinatura: _____

WOD #5 Feminino