

WOD #6 F	Name	Location
	The Grind Trilogy	Secondary Arena
Est. Start	Est. Finish	Transition time
13:30	15:50	4'30"

WOD 6A

60 Heavy Rope Single Unders

Time CAP: 2'30"

Transition: 30"

WOD 6B

3 RFT:

Bear Hug Carry - 30/40/50 Kg

Time CAP: 3'

Transition: 1'

WOD 6C

In a 90" Window:

Máx Distance Sled Drag - (Team Choose Weight)

Load (plates: 20+15+10kg - (Sled: 30kg))

Score: Distance x Load

Descrição

- As atletas iniciam o WOD junto ao poste de madeira (mãos no poste) e na sua pista vai estar a sua corda de salto (FAT ROPE) fornecida pela organização.

- As atletas, ao sinal de 3, 2, 1, Go!, arrancam em direção ao primeiro retângulo onde têm de cumprir os primeiros 20 saltos à corda, avançam para o retângulo seguinte.

- Após realizarem o primeiro bloco de saltos, já no segundo retângulo, realizam o segundo bloco de 20 saltos, tornam a avançar uma última vez para o terceiro e último retângulo.

- Após realizarem o segundo bloco de saltos, já no terceiro retângulo, realizam o último bloco de saltos 30/20;

- Nas 60 repetições de Heavy Single Unders, ambas são obrigados a fazer pelo menos uma

repetição em cada bloco;

- Após a conclusão dos saltos, ou atingido o time cap do Wod 6A, levam a corda de saltar ao poste da sua pista e aguardam o início do Wod 6B;
- As atletas iniciam o Wod 6B junto ao poste de madeira (mãos no poste);
- Uma das atletas ao sinal de 3, 2, 1, Go! arranca para a primeira bola e retira do solo e transporta até ao outro lado da pista, regressando depois com a bola ao ponto de partida.
- A atleta terá de efetuar tag com a colega mantendo a mão no poste para a segunda atleta iniciar a sua repetição com a mesma bola.
- Alternam as atletas e seguem a sequência das bolas até terminarem ambas o transporte de cada bola.
- Após a conclusão do Wod 6B, ou atingido o time cap, as atletas têm um minuto para colocarem os pesos que pretendem no SLED para determinar a carga do Wod 6C.
- As atletas iniciam o Wod 6C junto ao poste de madeira (mãos no poste);
- Em 90" devem percorrer o máximo de distância na sua pista, contabilizada em metros, com a carga escolhida.

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

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

Standards

Fat Rope

- Ambas as atletas têm de estar no mesmo retângulo, mas apenas uma realiza os saltos.
- As duas atletas têm obrigatoriamente de realizar saltos à corda em cada retângulo.
- Caso a corda embata e não passe por baixo dos pés da atleta, é “no rep” e terá de realizar nova repetição.

Bear Hug Carry

- Apenas uma atleta e uma bola estão em trabalho na pista, estando a outra atleta com a mão no poste da sua pista. As bolas são movimentadas pela ordem definida crescente de peso.
- É obrigatório o retorno ao poste para tag da próxima repetição.
- As tentativas são iniciadas num lado da pista, antes do primeiro pino, e terminam ao transpor o último pino da pista no regresso.
- A medida da distância será feita por múltiplos de 5 metros, sempre que a atleta passa com os dois pés os marcadores de zonas. O percurso completo terá 40 metros.
- Em caso de não conclusão dentro do time cap, as atletas são responsáveis por movimentar a bola de volta ao ponto de origem para o Wod seguinte onde vão utilizar esse espaço. A organização pode dar apoio, mas não é obrigada a fazê-lo. Não pode ser movimentada a bola para as pistas vizinhas nem deixada no local.
- Alternam as atletas e seguem a sequência das bolas até terminarem ambas o transporte de cada bola.

Sled Drag

- As atletas devem escolher o peso que pretendem usar na prova, não sendo autorizada nenhuma alteração durante a prova. O Sled vazio contabiliza já 20kg de peso para efeitos de score final.
- Não pode ser adicionado nem removido peso, caso um peso saia do SLED é obrigatório repor o peso imediatamente, caso o SLED seja movido do ponto de perda do peso, este terá de retornar ao pino anterior, sob decisão imediata do juiz de pista.
- As atletas podem puxar o sled pelas pegas indicadas, não sendo permitido outra forma de movimentação do sled.
- A carga para efeitos de score é calculada com o somatório dos pesos escolhidos.
- A distância será calculada pelos pinos transpostos, sendo que cada percurso completo representa 40 metros. A medida da distância será feita por múltiplos de 5 metros, sempre que a atleta passa com os dois pés os marcadores de zonas.
- As atletas são responsáveis por manter o SLED dentro da sua pista em todas as alturas, incluindo a rotação para retornar no percurso da pista.
- Qualquer interferência com outras pistas ou atletas será motivo para desqualificação.

WOD #6 Feminino

Descrição do WOD

WOD 6A - 90/60 Heavy Rope Single Unders

Time CAP: 90" **Transition:** 30"

WOD 6B 3 RFT: Bear Hug Carry - 30/40/50 Kg

Time CAP: 3' **Transition:** 1'

WOD 6C In a 90" Window: Máx Distance Sled Drag - (Team Choose Weight)

Pontuação:

WOD 6A	Repetitions		
60 Heavy SU	20	20	20
Finish Time			

Transition 30"

WOD 6B	Distance Athlete A	Distance Athlete B
Round #1 30kg	40	40
Round #2 40kg	40	40
Round #3 50kg	40	40
Finish Time		

Transition 1'

WOD 6C	
Distance	Percursos mais distância Distancia que pode ser: (5, 10, 15, 20, 25, 30 ou 35)
Weight	Discos individuais usados ex: 20+15+10

Equipa: # _____

Assinatura: _____

Juiz: _____

Assinatura: _____