



LX GAMES 2025

WOD 1

SEXTA FEIRA – FONTE LUMINOSA



INDIVIDUAL					
ELITE		MASTER		INTERMÉDIO	
MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM
Sandbag 70Kg	Sandbag 50Kg	Sandbag 70Kg	Sandbag 50Kg	Sandbag 50Kg	Sandbag 30Kg
3 Rondas – For Time Time Cap 12'		3 Rondas – For Time Time Cap 12'		3 Rondas – For Time Time Cap 12'	
300m Run 10 Sandbag Clean 20m Sandbag Carry (ida e volta) 60 Heavy DU		300m Run 8 Sandbag Clean 20m Sandbag Carry (ida e volta) 40 Heavy DU		300m Run 10 Sandbag Clean 20m Sandbag Carry (ida e volta) 40 Heavy DU	
Finish Line		Finish Line		Finish Line	

Lisboa - 17, 18 e 19 de Outubro 2025



Flow:

- Os atletas dirigem-se ao marcador correspondente onde estará o juiz para entregarem o scorecard e posicionarem-se para o início do WOD;
- Ao sinal de 3, 2, 1, GO, o atleta inicia os **300m de corrida** ao percurso pré-estabelecido entrando, no final desta, junto ao seu marcador.
- Após terminar a corrida posiciona-se na zona onde estará o Sandbag e realiza os **Sandbag Cleans** correspondentes à categoria. O movimento termina com o Sandbag em cima do ombro, com a total extensão do corpo e o braço contrário ao que segura o sandbag em extensão. **Elite e Intermédio fazem 10, Master faz 8.**
- De seguida faz 20m de **Sandbag Carry em “Bear Hug”**, num percurso pré-estabelecido de 10m (ida e volta), deixando o mesmo no ponto inicial.
- Seguidamente avança para a zona onde está a corda e realiza os **Heavy DU**, não havendo a necessidade de ser “Unbroken”.
- Após finalizar os saltos à corda inicia novamente o percurso de corrida onde iniciou na primeira ronda.
- O atleta terá de efetuar 3 rondas dos exercícios indicados.
- O tempo será parado quando o atleta passar a “finish line” junto ao marcador, local onde deverá assinar o scorecard.
- Será retirado o “Tie Break” no final da primeira ronda.
- É permitido “Touch and Go” nos Sandbags Cleans.
- A corrida será contabilizada como 1 repetição, quando terminado o percurso. Não haverá diferenciação entre os atletas, caso termine o “Time Cap” e os 300m de corrida não tenham sido concluídos.
- O resultado será o tempo que demorou a efetuar todas as repetições ou caso não termine, o número de repetições válidas.



Scorecard:

25.1

Elite



Heat:	Atleta:	Judge:
-------	---------	--------



For Time - TC 12'

R1

R2

R3

300m Run	1	
10 Sandbag Clean	6	11
20m Sandbag Carry	12	13
60 Heavy DU	43	73

74	
79	84
85	86
116	146

147	
152	157
158	159
189	219

Tie Break

Finish Line 220

Score:

Atleta:

Li, confirmo e concordo com o score

Notas:
 Cargas M/F: 70/50Kg
 Tie Break no final da 1ª ronda



EQUIPAS					
RX		INTERMÉDIO		SCALED	
MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM
Sandbag 70Kg	Sandbag 50Kg	Sandbag 50Kg	Sandbag 30Kg	Sandbag 50Kg	Sandbag 30Kg
For Time Time Cap 12'		For Time Time Cap 12'		For Time Time Cap 12'	
80 Heavy DU (A1+A2) Sandbag Hold (A3+A4) 300m Run (A1+A2+A3+A4)		60 Heavy DU (A1+A2) Sandbag Hold (A3+A4) 300m Run (A1+A2+A3+A4)		80 Heavy SU (A1+A2) Sandbag Hold (A3+A4) 300m Run (A1+A2+A3+A4)	
80 Heavy DU (A3+A4) Sandbag Hold (A1+A2) 300m Run (A1+A2+A3+A4)		60 Heavy DU (A3+A4) Sandbag Hold (A1+A2) 300m Run (A1+A2+A3+A4)		80 Heavy SU (A3+A4) Sandbag Hold (A1+A2) 300m Run (A1+A2+A3+A4)	
15 Sandbag Clean (2) 300m Run 15 Sandbag Clean (2)		15 Sandbag Clean (2) 300m Run 15 Sandbag Clean (2)		15 Sandbag Clean (2) 300m Run 15 Sandbag Clean (2)	
Finish Line		Finish Line		Finish Line	



Flow:

- Os atletas dirigem-se ao marcador correspondente onde estará o juiz para entregarem o scorecard e posicionarem-se para o início do WOD.
- Ao sinal de 3, 2, 1, GO, a equipa avança com uma dupla para a corda e uma dupla para os Sandbags.
- A dupla que está nos Sandbags terá de os segurar em Bear Hug, para que a dupla que está na corda acumule os saltos estabelecidos para a categoria, podendo a dupla da corda trocar entre si durante os saltos. Os saltos apenas são contabilizados quando a dupla que está nos Sandbags, os tiver em Hold.
- Após os saltos os quatro atletas da equipa iniciam os 300m de corrida ao percurso pré-estabelecido entrando, no final desta, junto ao seu marcador.
- Depois de terminarem a corrida posiciona-se novamente uma dupla nos sandbags e uma dupla na corda, trocando obrigatoriamente as tarefas, mas não podendo ser alterada a constituição das duplas em relação à primeira ronda e realizam os saltos à corda estabelecidos.
- Quando terminada a corrida da segunda ronda os quatro atletas deslocam-se para a zona onde estarão os Sandbags e realizam os **Sandbag Cleans sincronizados no final do movimento**. O movimento termina com o Sandbag em cima do ombro, com a total extensão do corpo e o braço contrário ao que segura o Sandbag em extensão.
- **Todos os atletas têm de fazer no mínimo um Sandbag Clean.**
- Enquanto dois atletas estão a sincronizar os Sandbag Cleans os outros dois atletas terão obrigatoriamente, de estar atrás dos que estão a realizar o exercício, não podendo em momento algum estar outro atleta entre o juiz e a dupla que está com os Sandbags.
- Depois de completarem os Sandbag Cleans toda a equipa faz novamente os 300m de corrida, voltando para fazer os últimos Cleans sincronizados.
- É possível fazer todas as trocas que a equipa entender durante os Cleans, mas os movimentos só serão contabilizados quando estiverem apenas dois atletas na zona estabelecida para a realização dos Sandbag Cleans.



- Troca entre os atletas é realizada obrigatoriamente com “TAG”.
- O tempo será parado quando o último atleta passar a “finish line” junto ao marcador, local onde deverá ser assinado o scorecard.
- Será retirado o “Tie Break” no final da primeira ronda.
- É permitido “Touch and Go” nos Sandbags Cleans.
- As categorias de RX e INTERMÉDIO fazem obrigatoriamente “Double Unders” e as equipas SCALED, fazem obrigatoriamente “Single Unders”.
- A corrida será contabilizada como 1 repetição, quando terminado o percurso. Não haverá diferenciação entre as equipas, caso termine o “Time Cap” e os 300m de corrida não tenham sido concluídos.
- O resultado será o tempo que demorou a efetuar todas as repetições ou caso não terminem, o número de repetições válidas.



Scorecard:

25.1

EQUIPAS RX



Heat:	Equipa:	Judge:
-------	---------	--------

For Time - TC 12'

	R1			R2					
80 Heavy DU (A1+A2)	40	80	(A3+A4)	121	161	15 SB Clean (2 Syncro)	167	172	177
Sandbag Hold (A3+A4)	PARA ACUMULAR DU		(A1+A2)	PARA ACUMULAR DU		300m Run (A1+A2+A3+A4)	178		
300m Run (A1+A2+A3+A4)	81			162		15 SB Clean (2 Syncro)	183	188	193
Tie Break						Finish Line	194		

Score: _____

Atleta: _____

Notas: Tie Break no final da 1ª ronda. 1ª ronda A1+A2 acumulam 80 DU enquanto A3+A4 estão em SB Hold. 2ª Ronda A3+A4 DU, A1+A2 SB Hold. Atletas da corda, trocam as vezes que quiserem. Corrida 4 atletas. Após terminarem as 2 rondas, fazem a ronda dos cleans Syncro 2 atletas. Nos SB Clean fazem as trocas que quiserem.

Li, confirmo e concordo com o score

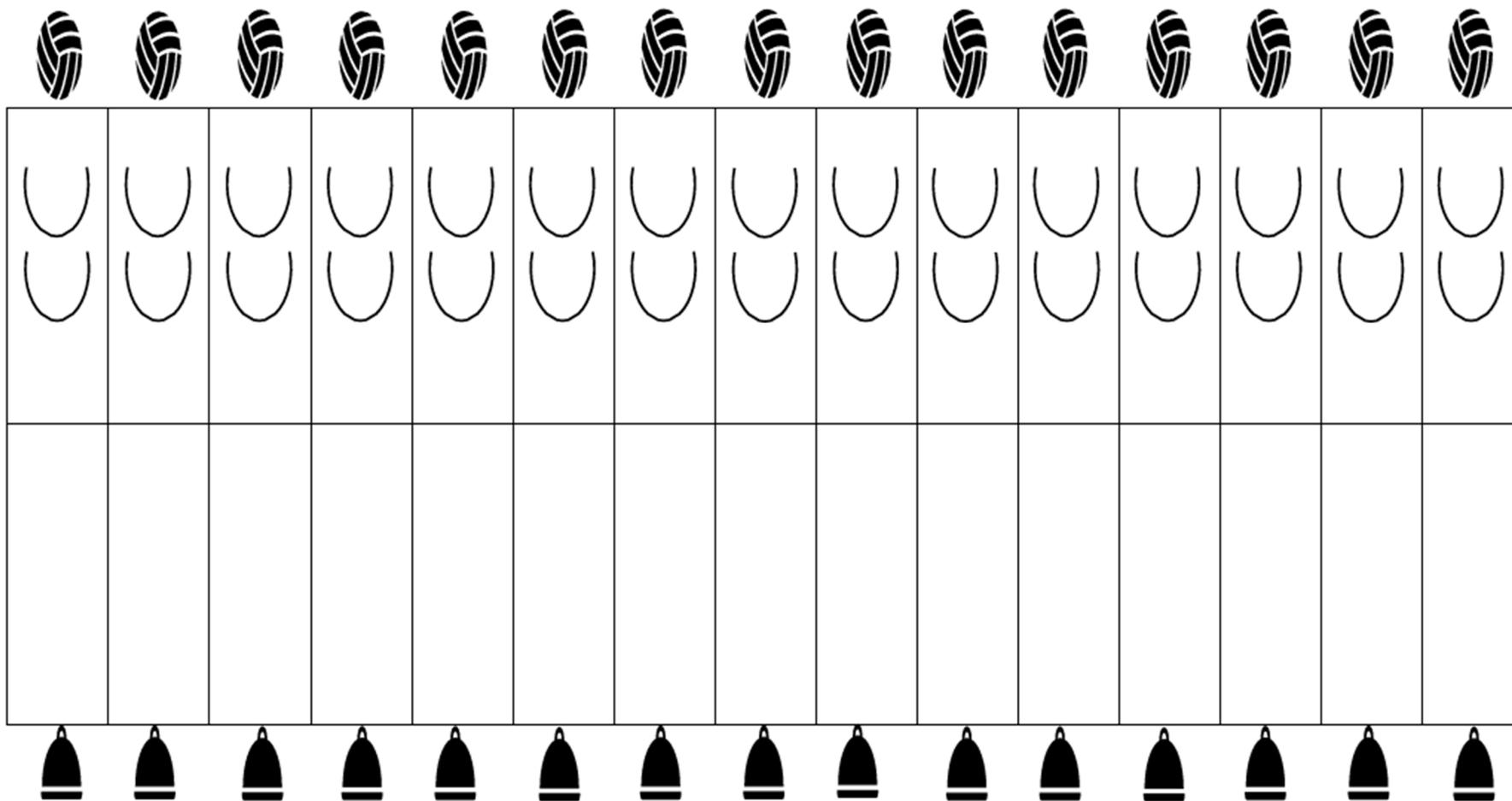


Standards:

SINGLE UNDERS	DOUBLE UNDERS	SANDBAG CLEAN
<p>O atleta deve passar a corda por baixo dos Pés.</p> <p>Obrigatório saltar a pés juntos.</p> <p>Passar a corda 1 vez no mesmo salto.</p>	<p>O atleta deve passar a corda por baixo dos pés.</p> <p>Pode saltar a pés juntos ou separados.</p> <p>Passar a corda 2 vezes no mesmo salto.</p>	<p>O Sandbag começa do chão e é levado em movimento contínuo até ao ombro, sem auxílio das pernas.</p> <p>Em cima do ombro o braço contrário ao que está a segurar o Sandbag é esticado.</p> <p>Não é obrigatório alternar o ombro em que pousa o Sandbag.</p> <p>Se o Sandbag cair para trás das costas é invalidada a repetição.</p> <p>É permitido "Touch and Go"</p>



Floor Plan:



Lisboa - 17, 18 e 19 de Outubro 2025