



LX GAMES 2025

WOD 2

PAVILHÃO CASAL VISTOSO



INDIVIDUAL					
ELITE		MASTER		INTERMÉDIO	
MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM
Medball 9Kg Snatch 80/90/100Kg	Medball 6Kg Snatch 55/63/70Kg	Medball 9Kg Snatch 50/60/70Kg	Medball 6Kg Snatch 35/40/45Kg	Medball 9Kg Snatch 50/60/70Kg	Medball 6Kg Snatch 35/40/45Kg
For Time Time Cap 10'		For Time Time Cap 10'		For Time Time Cap 10'	
42 Wall Ball 21 Bar Facing Burpee 12 Snatch 30 Wall Ball 15 Bar Facing Burpee 9 Snatch 18 Wall Ball 9 Bar Facing Burpee 6 Snatch		42 Wall Ball 21 Bar Facing Burpee 12 Snatch 30 Wall Ball 15 Bar Facing Burpee 9 Snatch 18 Wall Ball 9 Bar Facing Burpee 6 Snatch		42 Wall Ball 21 Bar Facing Burpee 12 Snatch 30 Wall Ball 15 Bar Facing Burpee 9 Snatch 18 Wall Ball 9 Bar Facing Burpee 6 Snatch	
Finish Line		Finish Line		Finish Line	

Lisboa - 17, 18 e 19 de Outubro 2025



Flow Individuais:

- O atleta dirige-se ao marcador correspondente onde estará o juiz para entregar o scorecard e posiciona-se para o início do WOD.
- Ao sinal de 3, 2, 1, GO, o atleta corre até à bola e executa os **Wall Balls** ao alvo correspondente ao género, sendo que a bola e alvo são os que se encontram à esquerda dentro da sua pista, quando de frente para a estrutura.
- De seguida desloca-se até à barra e efetua os **Bar Facing Burpees**.
- Após terminar os Burpees inicia os **Snatches** com a carga definida para a categoria.
- **Finalizados os 12 Snatches o atleta terá de avançar com a barra até à zona onde estão os pesos seguintes e carregar com a carga definida.**
- **Após carregar a barra, o atleta vai até ao marcador e toca no mesmo**, regressando de seguida aos Wall Balls.
- Os dois pontos anteriores repetem-se após terminarem os 9 Snatches.
- O flow do wod é o mesmo durante 3 rondas, reduzindo o número de repetições dos Wall Balls, Bar Facing Burpees e Snatch mas com o incremento de carga do Snatch a cada ronda.
- Após realizar o último dos 6 Snatch o atleta corre até passar a “Finish Line”, local onde termina o WOD.
- Será retirado o “Tie Break”, quando o atleta tocar no marcador após terminar os primeiros 12 Snatches.
- É permitido “Touch and Go” nos Snatches.
- O resultado será o tempo que demorou a efetuar todas as repetições ou caso não termine, o número de repetições válidas.



Scorecard:

25.2 Elite (Mas/Fem)



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



For Time - TC 10'

42 Wall Ball	7	14	21	28	35	42 (7 a 7)
21 Bar Facing Burpees	49	56	63 (7 a 7)			
12 Snatch	69	75 (6 a 6)	(80/55Kg)			
30 Wall Ball	85	95	105 (10 a 10)			
15 Bar Facing Burpees	110	115	120 (5 a 5)			
9 Snatch	123	125	125 (3 a 3) (90/63Kg)			
18 Wall Ball	138	147 (9 a 9)				
9 Bar Facing Burpees	150	153	156 (3 a 3)			
6 Snatch	159	162 (3 a 3) (100/70Kg)				
Finish Line	163					

Tie Break

Notas:

Tie Break no final dos 12 Snatch

Confirmar aumento de cargas no Snatch

Wall Ball 9/6Kg

Após terminar os 12/9 Snatch a barra avança e o atleta carrega a barra com o novo peso.

Score:

Atleta:

LI, confirmo e concordo com o score

Lisboa - 17, 18 e 19 de Outubro 2025



EQUIPAS					
RX		INTERMÉDIO		SCALED	
MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM
Snatch 50/60/70Kg	Snatch 35/40/45Kg	Snatch 43/50/60Kg	Snatch 30/35/40Kg	Snatch 40/43/50Kg	Snatch 25/30/35Kg
For Time Time Cap 10'		For Time Time Cap 10'		For Time Time Cap 10'	
42 Partner Wall Ball (A1+A2) 21 Burpees Over The Worm (A1+A2+A3+A4) 12 Snatch Syncro (A3+A4)		42 Partner Wall Ball (A1+A2) 21 Burpees Over The Worm (A1+A2+A3+A4) 12 Snatch Syncro (A3+A4)		42 Partner Wall Ball (A1+A2) 21 Burpees Over The Worm (A1+A2+A3+A4) 12 Snatch Syncro (A3+A4)	
30 Partner Wall Ball (A3+A4) 15 Burpees Over The Worm (A1+A2+A3+A4) 9 Snatch Syncro (A1+A2)		30 Partner Wall Ball (A3+A4) 15 Burpees Over The Worm (A1+A2+A3+A4) 9 Snatch Syncro (A1+A2)		30 Partner Wall Ball (A3+A4) 15 Burpees Over The Worm (A1+A2+A3+A4) 9 Snatch Syncro (A1+A2)	
18 Partner Wall Ball (A1+A2) 9 Burpees Over The Worm (A1+A2+A3+A4) 6 Snatch Syncro (FREE)		18 Partner Wall Ball (A1+A2) 9 Burpees Over The Worm (A1+A2+A3+A4) 6 Snatch Syncro (FREE)		18 Partner Wall Ball (A1+A2) 9 Burpees Over The Worm (A1+A2+A3+A4) 6 Snatch Syncro (FREE)	
Finish Line		Finish Line		Finish Line	



Flow Equipas:

- Os atletas dirigem-se ao marcador correspondente onde estará o juiz para entregarem o scorecard e posicionam-se para o início do WOD.
- Ao sinal de 3, 2, 1, GO, a dupla definida como “**A1 + A2**” corre até à bola e executa os **Partner Wall Balls**, lançando a bola ao alvo correspondente ao género. A bola e alvos são os que se encontram à esquerda dentro da sua pista, quando de frente para a estrutura. A dupla “**A3 + A4**” fica junto à Worm.
- Quando terminarem os Partner Wall Balls, os atletas deslocam-se até à Worm onde terão os 4 de efetuar os **Burpes Over The Worm sincronizados**, ficando numa posição lateral à Worm por forma não invadirem as pistas adversárias e de forma a todos ficarem virados para o público.
- Após terminarem os BOTW a dupla “**A3 + A4**” inicia os **12 Snatches Syncro**, sendo o ponto de sincronismo na tripla extensão, ficando a dupla “**A1 + A2**” junto à Worm.
- **Finalizados os 12 Snatches a dupla “A3 + A4”, terá de avançar com as barras até à zona onde estão os pesos seguintes e carregar com as cargas definidas.**
- **Depois de carregadas as barras, a dupla vai até ao marcador e ambos tocam no mesmo**, regressando de seguida a mesma dupla aos Wall Balls.
- Depois de terminarem os WB os atletas regressam à Worm onde os 4 elementos realizarão novamente BOTW.
- Após terminarem os BOTW a dupla “**A1 + A2**” inicia os **9 Snatches Syncro**, sendo o ponto de sincronismo na tripla extensão, ficando a dupla “**A1 + A2**” junto à Worm.
- **Finalizados os 9 Snatches a dupla “A1 + A2”, terá de avançar com as barras até à zona onde estão os pesos seguintes e carregar com as cargas definidas.**
- **Depois de carregadas as barras, a dupla vai até ao marcador e ambos tocam no mesmo**, regressando de seguida a mesma dupla aos Wall Balls.



- Após terminarem, os Partner Wall Balls a dupla “A1 + A2” regressa à Worm e os 4 atletas executam os últimos BOTW Syncro.
- Quando terminarem os BOTW **a equipa escolhe dois atletas para efetuarem os últimos 6 Snatches (não podendo haver trocas), ficando os outros 2 junto à Worm.**
- Só após a conclusão dos 6 Snatches, toda a equipa pode correr até passar a Finish Line, sendo esta a última repetição e contando o tempo do último atleta a passar a linha.
- Será retirado o “Tie Break”, quando os atletas tocarem no marcador após terminar os primeiros 12 Snatches.
- Os Snatches são executados com os dois atletas virados para o público, ficando a barra “mais pesada”, à frente.
- Quando a dupla for constituída por dois atletas masculinos, um deles fará os Snatches com a barra de 15Kg.
- É permitido “Touch and Go” nos Snatches.
- O resultado será o tempo que demorou a efetuar todas as repetições ou caso não termine, o número de repetições válidas.



Scorecard:



25.2 EQUIPAS RX

Heat:	EQUIPA:	Judge:
-------	---------	--------



For Time - TC 10'

42 Partner Wall Ball (A1+A2)	7	14	21	28	35	42	(7 a 7)
21 Burpees OTW (A1+A2+A3+A4)	49	56	63	(7 a 7)			
12 Snatch Syncro (A3+A4)	69	75	(6 a 6)	(50/35Kg)			
30 Partner Wall Ball (A3+A4)	85	95	105	(10 a 10)			
15 Burpees OTW (A1+A2+A3+A4)	110	115	120	(5 a 5)			
9 Snatch Syncro (A1+A2)	123	126	129	(3 a 3) (60/40Kg)			
18 Partner Wall Ball (A1+A2)	138	147	(9 a 9)				
9 Burpees OTW (A1+A2+A3+A4)	150	153	156	(3 a 3)			
6 Snatch Syncro (Free)	159	162	(3 a 3)	(70/50Kg)			
Finish Line	163						

Tie Break

Notas:

Tie Break no final dos 12 Snatch
Confirmar aumento de cargas no Snatch e trocas obrigatórias das duplas
Snatch syncro na extensão
BOTW syncro com o peito e coxas no chão é obrigatório o salto por cima da worm.
Últimos 6 Snatch equipa escolhe 2 elementos.
Após terminar a ronda dos 12/9 Snatch as barras avançam e os atletas carregam as barras

Score:

Atleta:

LL, confirmo e concordo com o score

Lisboa - 17, 18 e 19 de Outubro 2025

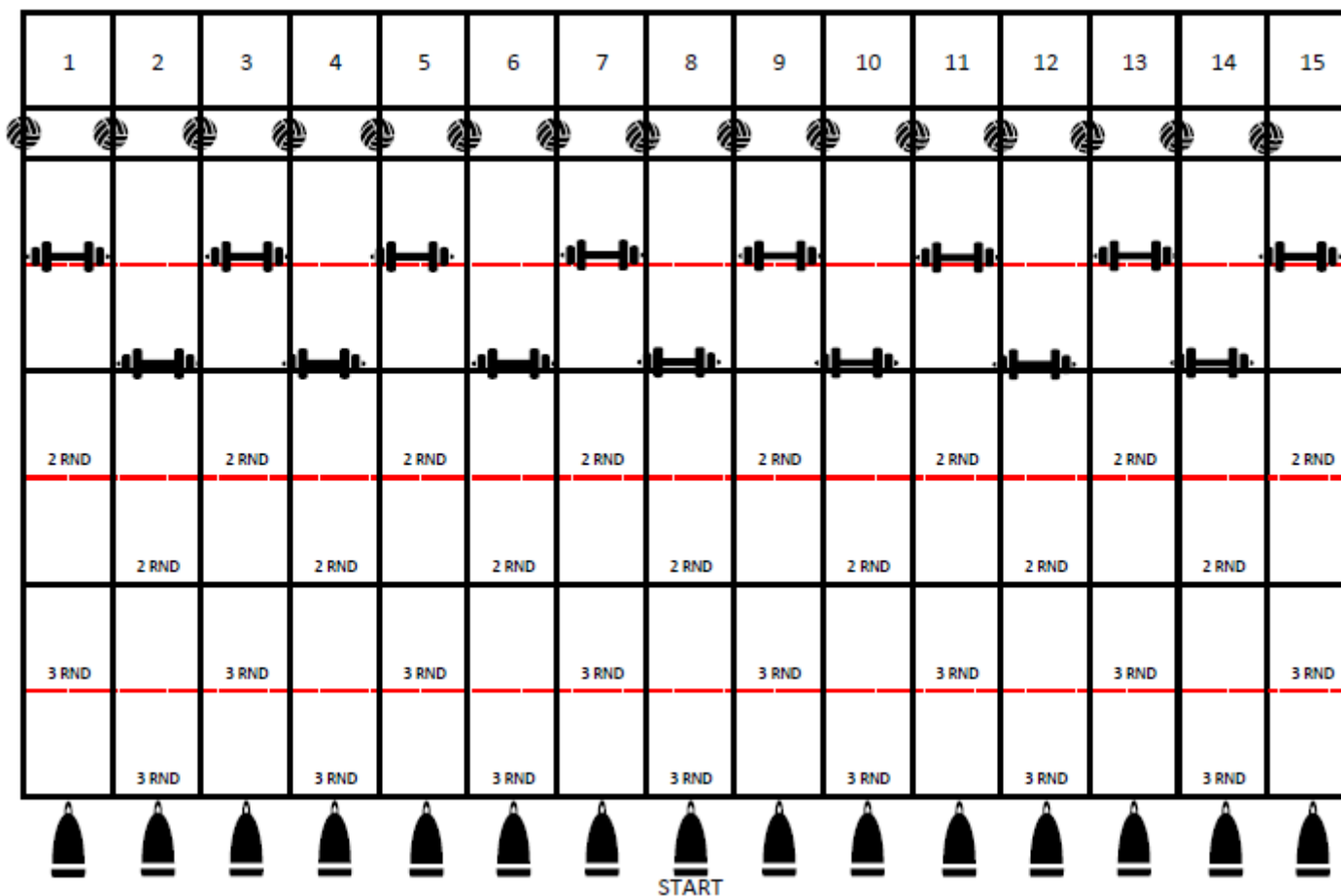


Standards:

WALL BALLS	BURPEES	SNATCH
O movimento começa com um agachamento, podendo iniciar com um squat clean, quebrando a paralela para, em seguida, lançar a bola. Esta deve tocar no alvo correspondente durante o movimento ascendente. <u>Partner Wall Ball</u>: em caso de NO REP o atleta que realiza a No Rep deve repetir até efetuar uma rep válida. Caso os atletas continuem sem que tenham passado a bola o judge só volta a contabilizar a partir do momento em que o atleta que realizou a no rep, realizar um movimento válido.	O movimento começa em pé e o atleta deve descer até tocar com o peito e coxas no chão. O atleta pode descer e subir em “step” ou com os 2 pés ao mesmo tempo e em algum momento da transposição os 2 pés devem estar no ar ao mesmo tempo. Na transposição da barra ou da Worm não é permitido tocar nos mesmos. Nos Burpees Over The Worm o sincronismo é obrigatório com peito e coxas no chão. Individual é obrigatório Bar Facing Burpee. Equipas é obrigatório ficar numa posição lateral à Worm, com todos os atletas virados para o público. Em caso de NO REP os atletas podem continuar realizando uma rep mais.	O movimento começa com a barra no chão e termina com a tripla extensão (anca, joelhos e cotovelos) num único movimento e com a barra acima da cabeça ou ligeiramente atrás. O atleta no final da rep deve estar estável e com os dois pés alinhados. O sincronismo é observado com a tripla extensão dos dois atletas. Durante a execução do movimento apenas os pés podem tocar no chão. Pode ser utilizado qualquer estilo de recepção: muscle, power, squat e split.



Floor Plan - Individuals:



Lisboa - 17, 18 e 19 de Outubro 2025



Floor Plan – Equipas:

