



LX GAMES 2025

WOD 3

PAVILHÃO CASAL VISTOSO



INDIVIDUAL					
ELITE		MASTER		INTERMÉDIO	
MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM
DB 2 x 22,5Kg	DB 2 x 15Kg	DB 2 x 22,5Kg	DB 2 x 15Kg	DB 2 x 22,5Kg	DB 2 x 15Kg
For Time Time Cap 8' 30/20/10 Toes to Bar Box Jump Over Into 3 Rounds 5 Devil Press 10m Hand Stand Walk Com 1 pirueta a 2,5m. (5m ida unbk + 5m volta unbk) *Na 3ª ronda só faz 5m (ida) + pirueta a meio Finish Line		For Time Time Cap 8' 30/20/10 Toes to Bar Box Jump Over Into 3 Rounds 5 Devil Press 5 Wall Climb (Round 1 + Round 2) *Na 3ª ronda só faz 5 Devil Press e corre para a finish line Finish Line		For Time Time Cap 8' 30/20/10 Toes to Bar Box Jump Over Into 3 Rounds 5 Devil Press 5 Wall Climb (Round 1 + Round 2) *Na 3ª ronda só faz 5 Devil Press e corre para a finish line Finish Line	



Flow:

- O atleta dirige-se ao fundo da pista correspondente junto à estrutura, 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 vai até à estrutura para executar os 30 **Toes to Bar**. Terminados, fará de seguida os **Box Jump Over** no mesmo número de repetições. Esta sequência repete-se por mais 2 vezes, diminuindo o número de reps que terá de efetuar (30/20/10).
- Após terminar os T2B e os BJO terá de realizar 3 rondas de **5 Devil Press nas variantes de Snatch ou Ground To Overhead**.
- Após terminar os Devil Press o atleta avança com os DB para a linha da frente, na direção do público.
- Na categoria de elite, o atleta terá de fazer **2 percursos de 5m (ida e volta) de Hand Stand Walk Unbroken, com uma pirueta (volta de 360 graus) na linha dos 2,5m** ou **5 Wall Climbs nas categorias de Master e Intermédio**.
- **Na 3ª ronda em Elite o atleta apenas terá de fazer 5m de HSW com a pirueta a meio** e termina o WOD após passar a Finish Line em HSW.
- **Em Intermédio e Master, após terminar os 5 Devil Press da 3ª ronda o atleta corre para a Finish Line**, onde termina o WOD.
- Será retirado o “Tie Break” no final dos 10 BJO.
- Haverá penalizações caso os DB sejam largados acima da linha da cintura.
- O resultado será o tempo que demorou a efetuar todas as repetições ou caso não termine, o número de repetições válidas.



Scorecard:



25.3 Elite (Mas/Fem)

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



For Time - TC 8'

BY IN	30 T2B	10	20	30
	30 Box Jump Over	40	50	60
	20 T2B	70	80	
	20 Box Jump Over	90	100	
	10 T2B	110		
	10 Box Jump Over	120		
	Tie Break			
	Score:			

INTO
3 ROUNDS

	R1	R2	R3
5 Devil Press	125	132	139
10m HSW (5+5)	127	134	5m 140
Finish Line			141

Notas: Tie Break no final dos 10 BJO. 3 rds de 5 devil press + 2x5m hsw unbk, tendo obrigatoriamente de fazer a pirueta na linha dos 2,5m. Na última ronda só fazem 5m hsw, com a pirueta e terminam o WOD em HSW.

Atleta: _____

Lê, confirma e concorda com o score



EQUIPAS					
RX		INTERMÉDIO		SCALED	
MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM
DB 2 x 22,5Kg	DB 2 x 15Kg	DB 2 x 22,5Kg	DB 2 x 15Kg	DB 2 x 15Kg	DB 2 x 12,5Kg
For Time Time Cap 10' 75 Hand Stand Push Up (4) 50 Toes To Bar Syncro (2) 25 Devil Press (2) 15 Worm Clean and Jerk Finish Line		For Time Time Cap 10' 60 Hand Stand Push Up (4) 40 Toes To Bar Syncro (2) 20 Devil Press (2) 12 Worm Clean and Jerk Finish Line		For Time Time Cap 10' 60 Hand Stand Push Up (4) 40 Toes To Bar Syncro (2) 20 Devil Press (2) 10 Worm Clean and Jerk Finish Line	



Flow:

- Os atletas dirigem-se à pista correspondente, na parte de trás da estrutura onde estará o juiz para entregarem o scorecard e posicionam-se para o início do WOD.
- Ao sinal de 3, 2, 1, GO, os 4 atletas avançam e terão de acumular as **HSPU**, definidas para a sua categoria. Apenas **1 atleta estará a trabalhar ficando os outros 3 na respetiva pista, atrás da linha mais próxima da estrutura**. Podem efetuar as trocas que quiserem desde que seja com TAG na zona onde estão os 3 elementos que não estão a trabalhar.
- Terminadas as HSPU uma dupla fará os **T2B Sincronizados** e a outra estará atrás da linha mais próxima da estrutura, podendo a equipa efetuar as trocas que quiser, entre os 4 atletas desde que efetuadas com TAG na zona onde estão os 2 elementos que não estão a trabalhar. O Sincronismo do movimento será com o toque dos 4 pés na barra ao mesmo tempo.
- Seguidamente terão 2 atletas de efetuar os **Devil Press Sincronizados**, podendo utilizar a variante da Snatch ou Ground To Overhead. Os atletas terão de sincronizar em baixo e em cima. As trocas entres os atletas é efetuada da mesma forma que nos movimentos anteriores, estando estes atrás da linha que se encontra nas costas do juiz.
- Após terminarem os Devil Press, os 4 elementos posicionam-se junto à Worm onde terão de executar os **Worm Clean and Jerk**.
- Na categoria **de RX**, após a equipa efetuar **8 Worm Clean and Jerk**, **avança** com a Worm **5 metros e faz** as restantes **7 repetições**.
- Na categoria de **Intermédio**, após a equipa efetuar **8 Worm Clean and Jerk**, **avança** com a Worm **5 metros e faz** as restantes **4 repetições**.
- Na categoria de **Scaled**, após a equipa efetuar **5 Worm Clean and Jerk**, **avança** com a Worm **5 metros e faz** as restantes **5 repetições**.



- Só após a conclusão dos Worm Clean and Jerk, 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.
- Os Devil Press serão efetuados com os dois atletas virados para o público, um à frente do outro.
- **Todos os atletas têm de fazer no mínimo 1 HSPU.**
- Não será validada nenhuma repetição no caso de haver atletas entre o juiz e os atletas que estão a acumular Reps.
- Será retirado o “Tie Break” no final dos Devil Press.
- Haverá penalizações caso os DB sejam largados acima da linha da cintura.
- O resultado será o tempo que demorou a efetuar todas as repetições ou caso não termine, o número de repetições válidas.



Scorecard:



25.3 Equipas RX

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

For Time - TC 10'

75 HSPU	15	30	45	60	75	(15 a 15)
50 T2B <i>Syncro (2)</i>	85	95	105	115	125	(10 a 10)
25 Devil Press <i>Syncro (2)</i>	130	135	140	145	150	(5 a 5)
15 Worm Clean and Jerk	155	160	165	(5 a 5)		
Finish Line	165					

Tie Break

Score:

Atleta:

Li, confirmo e concordo com o score

Notas: Os 4 atletas acumulam as 75 HSPU, trocando com TAG atrás da linha. Tie Break no final dos Devil Press. 22,5/15Kg

Lisboa - 17, 18 e 19 de Outubro 2025



Standards:

TOES TO BAR	BOX JUMP OVER
O movimento começa com o atleta em suspensão na estrutura, com os braços esticados e os pés sem contacto com o chão. Este termina com o toque dos dois pés ao mesmo tempo na barra de suporte, entre as duas mãos. É No Rep caso o atleta toque com a sola do pé na zona inferior da barra de suporte, não toque com os dois pés ao mesmo tempo, não toque com os pés na barra, não toque com os pés entre as duas mãos e não passar com os dois pés atrás da barra vertical, durante o movimento de swing. Caso o movimento seja sincronizado também é No Rep, se os 4 pés não tocarem na estrutura ao mesmo tempo, entre as mãos ou caso um atleta fique com os pés apoiados na barra de suporte. É permitido um atleta esperar pelo partner, até que este toque com os dois pés na barra de suporte.	O movimento inicia com um salto para cima da caixa, não havendo a necessidade de descolar ou aterrar com os dois pés ao mesmo tempo e termina com os dois pés no chão, do lado oposto ao que iniciou o movimento. Em algum momento os dois pés terão de estar em contacto com o topo da caixa em simultâneo, sendo estes a única parte do corpo que pode ter contacto com a mesma. É permitido Step Down, mas não é permitido Step Up. Não é obrigatória a extensão do corpo em cima da caixa. É possível efetuar Jump Over the Box, desde que não haja contacto com a caixa e aterre com os dois pés ao mesmo tempo.



O sincronismo do movimento dá-se com o toque dos 4 pés na barra de suporte em simultâneo.



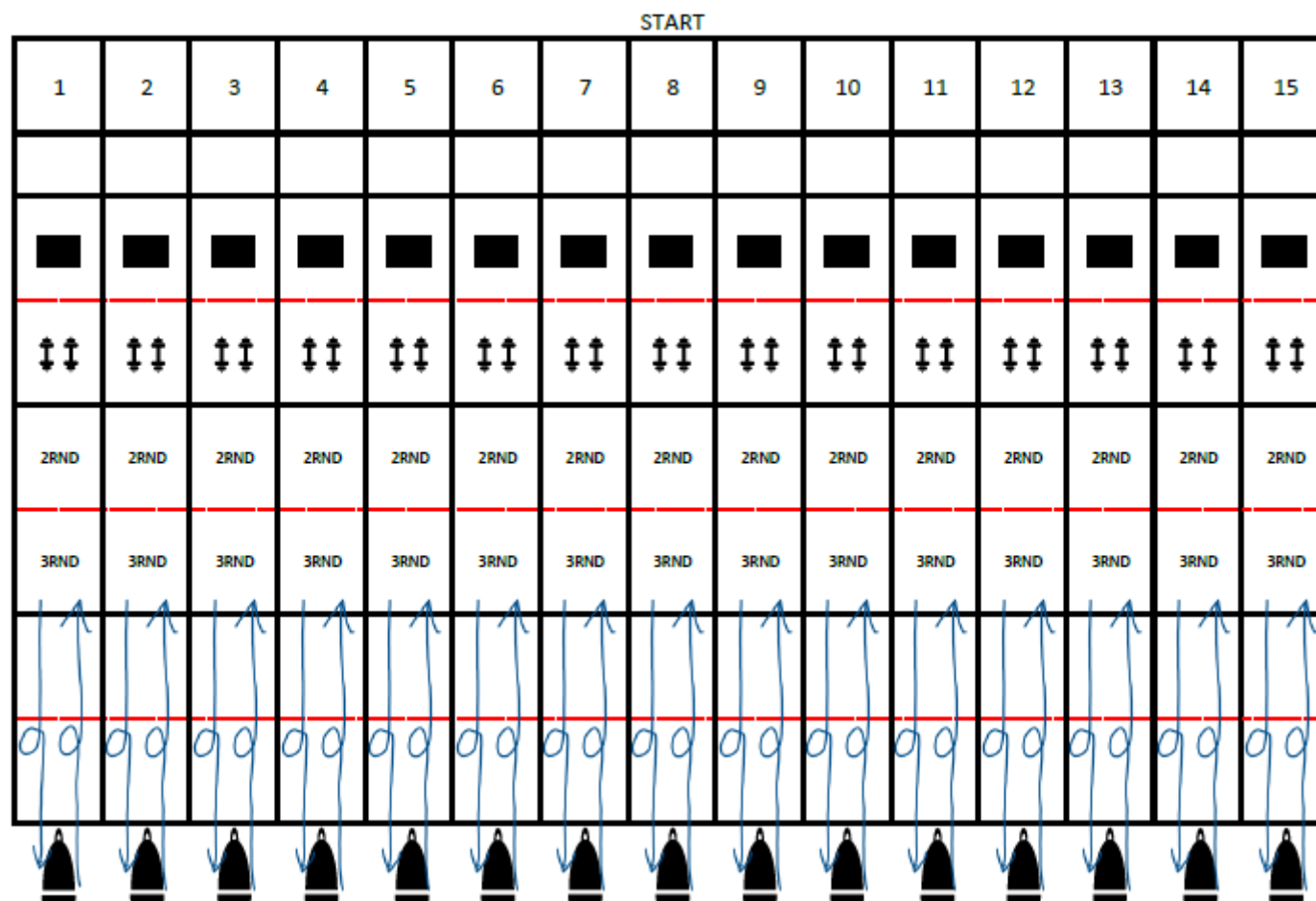
WALL CLIMB	DEVIL PRESS	WORM CLEAN AND JERK
Todas as repetições iniciam e terminam com o atleta deitado no chão estando as mãos, pés, coxas e peito em contacto com o mesmo. O movimento inicia com uma push up. Será considerado No Rep, se durante a execução do movimento as mãos avançarem sem que antes os pés estejam em contacto com a parede ou qualquer outra parte do corpo ainda esteja em contacto com o chão. É também No Rep se iniciar o movimento descendente sem que antes ambas as mãos tenham tocado na linha e se no final do movimento, mãos, pés, coxas e peito, não estejam em contacto com o chão.	O movimento inicia com um Burpee, ficando o peito entre os 2 Dumbells, com o contacto das duas mãos nas pegadas e também o peito e coxas em contacto com o chão. O movimento termina com a total extensão dos joelhos ancas e braços. É permitido step up e step down bem como o swing dos DB na parte interna ou externa das pernas. Será permitida a técnica de Sntach e de Ground to Overhead (apoio dos DB nos ombros). Em equipas o sincronismo será com os dois atletas em baixo (burpee) e na total extensão. Serão penalizadas todas as quedas de DB acima da linha da cintura (10" ou 3 reps).	O movimento inicia com a Worm no chão, encontrando-se todos os elementos do mesmo lado. A Worm será levada para o ombro num movimento único e contínuo e termina com a passagem da Worm para o ombro contrário por parte de todos os atletas. Será considerado No Rep, se durante o levantamento da Worm para o ombro se verificar uma paragem no movimento ascendente, se houver auxílio de qualquer outra parte do corpo, se não houver uma passagem da Worm para o ombro contrário por todos os atletas e se não se verificar a total extensão de todos os atletas no final do movimento, quando a Worm passa para o ombro contrário. Será ainda considerado NO Rep se todos os atletas não executarem os movimentos de frente para o público ou se alguma parte da Worm se encontrar em contacto com o chão, quando em cima dos ombros.



HAND STAND WALK	HAND STAND PUSH UP
O movimento inicia apenas com as mãos em contacto com o chão, claramente atrás da linha e termina após passar a linha dos 5 metros. A meio do percurso o atleta terá de efetuar uma pirueta (volta de 360 graus). Apenas é permitido caminhar em frente. Será considerado No Rep caso o atleta inicie o percurso com as mãos a tocar na linha ou à frente da mesma. Inicie o percurso com as mãos e alguma parte do corpo ainda está em contacto com o chão. É No Rep caso o atleta não consiga completar os 5m unbroken com a volta de 360 graus a meio do percurso.	O movimento inicia e termina com o corpo em total extensão, com a cabeça alinhada com os braços e apenas o contacto dos dois calcanhares com a parede e não mais afastados que a largura da caixa. Será considerado No Rep, se parte das mãos se encontrarem fora das linhas da caixa, se não houver alinhamento da cabeça com os braços e total extensão do corpo, no final da repetição. Será ainda considerado No Rep se durante o movimento ascendente qualquer outra parte do corpo que não os calcanhares entre em contacto com a parede e se na fase descendente não se verificar o contacto da cabeça com o chão. Serão permitidos os movimentos de Kipping e Strict HSPU.



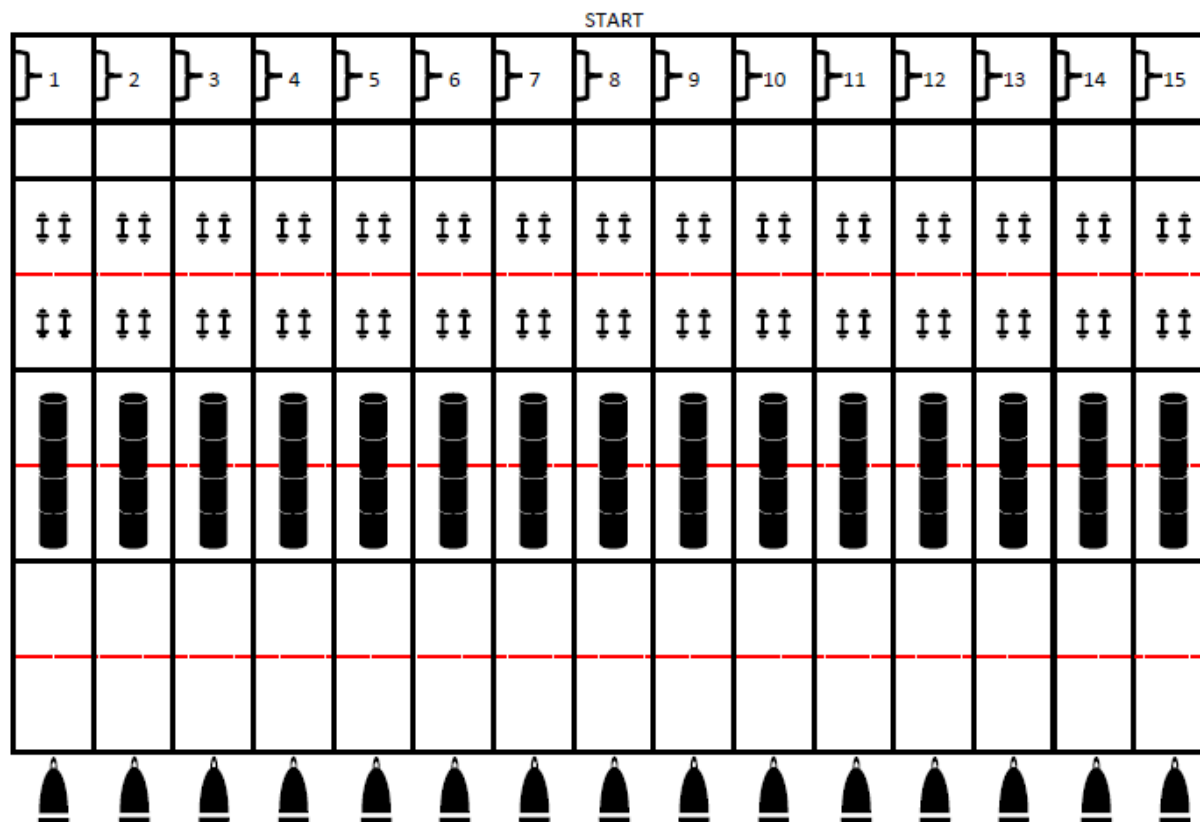
Floor Plan Individuais:



Lisboa - 17, 18 e 19 de Outubro 2025



Floor Plan Equipas:



Lisboa - 17, 18 e 19 de Outubro 2025