



LX GAMES 2025

WOD 4

PAVILHÃO CASAL VISTOSO



INDIVIDUAL	
ELITE / MASTER / INTERMÉDIO	
MAS	FEM
Barra 20Kg	Barra 15Kg
Carga Máxima Time Cap 6' <u>COMPLEX</u> 1 Clean 1 Front Squat 1 Hang Clean	

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 junto à barra.
- Ao sinal de 3, 2, 1, GO, o atleta informa o juiz da carga que vai levantar (obrigatório), carrega a barra com o peso indicado e inicia o Complex.
- Terá de executar um Complex de **1 Clean**, seguido de **1 Front Squat** e por último **1 Hang Clean**.
- O atleta terá de observar a validação do movimento pelo juiz, para poder passar ao próximo e só depois do juiz validar o Hang Clean, o atleta pode largar a barra.
- Caso o atleta receba uma No Rep em algum dos movimentos, desde que a barra não vá ao chão, pode repetir esse mesmo movimento.
- É permitido subir ou baixar as cargas e é obrigatório utilizar molas para trancar os Bumpers. É aceitável qualquer disposição de Bumpers na barra desde que a simetria e peso seja igual dos dois lados.
- Os levantamentos são executados com o atleta virado para o público.
- Não indicar a carga que vai levantar, invalida o Complex.
- Roubo de pesos de outras pistas resultará em WOD NULO.
- O resultado será a carga mais elevada, levantada com sucesso pelo atleta.
- Desde que a barra saia do chão antes de terminar o Time Cap, é possível terminar o Complex.



Scorecard:



25.4
Elite (Mas/Fem)

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



MAX Load - TC 6'

Complex:

1 Clean

1 Front Squat

1 Hang Clean

Kg:											
Good											
Fail											

Notas: Apontar a carga a levantar e marcar se válido ou não. No score apontar a carga mais elevada levantada com sucesso. Pode concluir o complex desde que a barra saia do chão antes do final do time cap. Atleta tem de informar a carga antes de levantar.

Score: _____

Atleta: _____

Li, confirmo e concordo com o score



EQUIPAS	
RX / INTERMÉDIO / SCALED	
MAS	FEM
Barra 20Kg	Barra 15Kg
Carga Máxima Time Cap 8' COMPLEX 1 Clean 1 Front Squat 1 Hang Clean	



Flow Equipas:

- Os atletas dirigem-se ao marcador correspondente onde estará o juiz para entregar o scorecard e posiciona-se 1 elemento para o início do WOD, junto à barra.
- Ao sinal de 3, 2, 1, GO, o atleta informa o juiz de qual a carga que vai levantar, carrega a barra com esse peso e inicia o Complex.
- O atleta terá de executar um Complex de **1 Clean**, seguido de **1 Front Squat** e por último **1 Hang Clean**.
- O atleta terá de observar a validação do movimento pelo juiz, para poder passar ao próximo e só depois do juiz validar o Hang Clean, o atleta pode largar a barra.
- Caso o atleta receba uma No Rep em algum dos movimentos, desde que a barra não vá ao chão, pode repetir esse mesmo movimento.
- Nenhuma repetição será validada, se algum dos atletas que não está a executar o Complex, não estiver atrás daquele que está a executar os exercícios.
- Não é obrigatório que todos os elementos executem o Complex.
- Durante o Complex apenas uma barra pode estar carregada.
- É obrigatório que os atletas masculinos utilizem a barra de 20Kg e a atleta feminina a barra de 15Kg.
- É permitido subir ou baixar as cargas e é obrigatório utilizar molas para trancar os Bumpers. É aceitável qualquer disposição de Bumpers na barra desde que a simetria e o peso seja igual dos dois lados.



- Os atletas da equipa que não vão efetuar o Complex, podem ajudar a montar a barra.
- Nenhum levantamento será validado no caso de se encontrar outro atleta entre o juiz e o atleta que vai executar o Complex.
- Não indicar a carga que vai levantar, invalida o Complex.
- Os levantamentos são executados com o atleta virado para o público.
- Roubo de pesos de outras pistas resultará em WOD NULO.
- O resultado será o somatório do Complex válido, mais elevado de cada atleta.
- Desde que a barra saia do chão antes de terminar o Time Cap, é possível terminar o Complex.



Standards:

CLEAN	FRONT SQUAT	HANG CLEAN
O movimento inicia com a barra no chão. A barra é levantada num movimento contínuo desde o chão para cima dos ombros. O movimento termina em extensão completa dos joelhos e anca, com os cotovelos à frente da linha da barra e os pés alinhados. No final da rep o atleta deve estar estável e com os dois pés alinhados. Apenas os pés podem tocar no chão durante o levantamento, se tocar com o joelho é o NO REP. Podem utilizar qualquer estilo de recepção no clean: muscle, power, squat e split.	O movimento começa com a barra sobre os ombros e os cotovelos à frente da linha da barra. Deve-se realizar um agachamento até quebrar a linha da paralela. O movimento termina com o retorno à posição inicial, ficando em total extensão de joelhos e ancas e com os cotovelos à frente da linha da barra.	O movimento inicia com a barra na linha da cintura, com total extensão de joelhos, anca e braços. O movimento termina em extensão completa dos joelhos e anca, com os cotovelos à frente da linha da barra e os pés alinhados. É permitido “High Hang”, Hang acima do joelho ou “Low Hang”, desde que em nenhum momento os Bumpers toquem no chão. No final da rep o atleta deve estar estável e com os dois pés alinhados. Apenas os pés podem tocar no chão durante o levantamento, se tocar com o joelho é o NO REP. Podem utilizar qualquer estilo de recepção no clean: muscle, power, squat e split.



Lisboa - 17, 18 e 19 de Outubro 2025