



LX GAMES 2025

WOD 5

PAVILHÃO CASAL VISTOSO



INDIVIDUAL					
ELITE		MASTER		INTERMÉDIO	
MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM
Yoke 160Kg	Yoke 120Kg	Yoke 140Kg	Yoke 110Kg	Yoke 140Kg	Yoke 110Kg
10 Rounds For Time Time Cap 10' *10 Hand Stand Push Up / **1 Rope Climb + 1 Legless Rope Climb 10m Yoke Carry Finish Line *Round 1-3-5-7-9 faz HSPU **Round 2-4-6-8-10 faz Rope Climb		10 Rounds For Time Time Cap 10' *10 Hand Stand Push Up / **2 Rope Climb 10m Yoke Carry Finish Line *Round 1-3-5-7-9 faz HSPU **Round 2-4-6-8-10 faz Rope Climb		10 Rounds For Time Time Cap 10' *10 Hand Stand Push Up / **2 Rope Climb 10m Yoke Carry Finish Line *Round 1-3-5-7-9 faz HSPU **Round 2-4-6-8-10 faz Rope Climb	

Lisboa - 17, 18 e 19 de Outubro 2025



Flow:

- O atleta dirige-se à pista correspondente junto ao marcador, 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 zona da estrutura para executar **10 Hand Stand Push Ups**.
- Após terminar os HSPU o atleta dirige-se ao **YOKE onde terá de fazer 1 percurso de 10m**, em direção ao público.
- De seguida regressa à estrutura onde terá de executar **2 Rope Climbs**. **A Elite fará em primeiro lugar 1 Rope Climb, seguida de 1 Legless Rope Climb**, na categoria de Masters e Intermédio as 2 Rope Climbs, não têm obrigatoriedade de standard.
- Após terminar as Rope Climb o atleta regressará ao Yoke e fará o percurso inverso, na direção da estrutura.
- Os percursos de YOKE terminam após este passar na totalidade a linha dos 10m. Caso as condições da pista não o permitam, os percursos terminam após o atleta passar a linha dos 10m (informados em briefing).
- Esta sequência repete-se por mais 8 rondas, sendo que o percurso do Yoke, será Ida/Volta, terminando o Yoke na 10ª ronda no mesmo local onde iniciou a 1ª.
- Após terminar o Yoke Carry da 10ª ronda, o atleta corre até passar a Finish Line, local onde termina o WOD.
- **Todas as Rope Climbs são executadas sem salto.**
- **Os atletas terão de efetuar HSPU nas rondas 1-3-5-7-9 e RC nas rondas 2-4-6-8-10.**
- Será retirado o “Tie Break” no final da quarta ronda.
- O resultado será o tempo que demorou a efetuar todas as repetições ou caso não termine, o número de repetições válidas.
- **Não é permitido alterar a altura do Yoke e as cargas são colocadas na diagonal.**



Scorecard:



25.5 Elite (Mas/Fem)

Host:	Atleta:	Judge:
-------	---------	--------



10 Rounds For Time - TC 10'

ROUND 1	10 HSPU	10
	10m	
	Yoke Carry	11
ROUND 2	1 Rope Climb	12
	1 Legless RC	13
	10m	
	Yoke Carry	14
ROUND 3	10 HSPU	24
	10m	
	Yoke Carry	25
ROUND 4	1 Rope Climb	26
	1 Legless RC	27
	10m	
	Yoke Carry	28
Tie Break		

ROUND 5	10 HSPU	38
	10m	
	Yoke Carry	39
ROUND 6	1 Rope Climb	40
	1 Legless RC	41
	10m	
	Yoke Carry	42
ROUND 7	10 HSPU	52
	10m	
	Yoke Carry	53
ROUND 8	1 Rope Climb	54
	1 Legless RC	55
	10m	
	Yoke Carry	56

ROUND 9	10 HSPU	66
	10m	
	Yoke Carry	67
ROUND 10	1 Rope Climb	68
	1 Legless RC	69
	10m	
	Yoke Carry	70
Finish Line		71

Score:

Atleta:

Li, confirmo e concordo com o score

Notas:
Cargas M/F: 160/120Kg
Tie Break final da 4ª ronda
Ronda 1-3-5-7-9 + 10 HSPU
Ronda 2-4-6-8-10 + 1 Rope Climb + 1
Legless Rope Climb
Subidas à corda sempre sem salto

Lisboa - 17, 18 e 19 de Outubro 2025



EQUIPAS					
RX		INTERMÉDIO		SCALED	
MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM
Yoke 140Kg Barra 60Kg 2 x DB 22,5 Kg	Yoke 120Kg Barra 40Kg 2 x DB 15Kg	Yoke 120Kg Barra 50Kg 2 x DB 17,5Kg	Yoke 110Kg Barra 35Kg 2 x DB 15Kg	Yoke 120Kg Barra 40Kg 2 x DB 15 Kg	Yoke 100Kg Barra 30Kg 2 x DB 12,5Kg
For Time Time Cap 9'		For Time Time Cap 9'		For Time Time Cap 9'	
<u>By In</u> 4 x 20m Yoke Carry *Atleta Feminina faz em 1º lugar		<u>By In</u> 4 x 20m Yoke Carry *Atleta Feminina faz em 1º lugar		<u>By In</u> 4 x 20m Yoke Carry *Atleta Feminina faz em 1º lugar	
<u>Into</u> 9 Rope Climbs 15 Thrusters Syncro 6 Rope Climb 15 Thrusters Syncro 3 Rope Climb 15 Thrusters Syncro		<u>Into</u> 7 Rope Climbs 15 Thrusters Syncro 5 Rope Climb 15 Thrusters Syncro 3 Rope Climb 15 Thrusters Syncro		<u>Into</u> 7 Rope Climbs 15 Thrusters Syncro 5 Rope Climb 15 Thrusters Syncro 3 Rope Climb 15 Thrusters Syncro	
Finish Line		Finish Line		Finish Line	



Flow:

- Os atletas dirigem-se à pista correspondente junto ao marcador, onde estará o juiz para entregar o scorecard e posicionam-se para o início do WOD.
- Ao sinal de 3, 2, 1, GO, os 4 atletas correm até ao Yoke. A atleta feminina inicia os 2 percursos de 10m de **Yoke Carry** (ida e volta). Após terminar os 20m o Yoke é carregado com o peso para os elementos masculinos, fazendo os 3 de forma alternada o mesmo percurso de 20m.
- **Depois dos 4 elementos concluírem os percursos, estes têm de descarregar o Yoke e carregar as barras com o peso indicado para a execução dos Thrusters syncro.**
- De seguida, equipa vai até à zona da estrutura, onde vão ter de acumular **Rope Climbs**. Apenas um elemento pode estar na zona da corda e os outros 3 aguardam atrás da linha mais próxima da estrutura, dentro da pista da equipa. Todas as trocas são efetuadas neste local, com TAG.
- Após terminadas as Rope Climbs os atletas deslocam-se para a zona das barras e dos DB, e executam os **Thrusters sincronizados**, virados para o público e da forma em que está o material disposto na pista, não sendo possível alterar a ordem do mesmo. O ponto de sincronismo para os 4 atletas é na quebra de paralela e na tripla extensão.
- A sequência de RC e Thrusters repete-se por mais duas rondas, com diminuição de repetições nas RC.
- Terminados os últimos Thrusters, a equipa corre até passar a Finish Line, local onde termina o WOD, com a passagem do último atleta.
- **Todas as Rope Climbs são executadas sem salto e todos os atletas têm de fazer no mínimo 1 Rope Climb.**
- Será retirado o “Tie Break” no final das Rope Climb da segunda ronda.
- 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.



- Não é permitido alterar a altura do Yoke e as cargas são colocadas na diagonal.



Scorecard:



25.5 Equipas Intermédio

Nome:	Equipa:	Judge:
-------	---------	--------



For Time - TC 9'

BY IN

	FEM	MAS 1	MAS 2	MAS 3
20m Yoke Carry				

Notas 1:
Yoke 80/120Kg
Atleta feminina faz obrigatoriamente em 1ª

INTO

7 Rope Climb										11 (1 a 1)
15 Thrusters										(5 a 5)
5 Rope Climb										
15 Thrusters										
3 Rope Climb										
15 Thrusters										
Finish Line										

Tie B.

Notas 2:
Rope Climb sem salto. Acumulam entre os 4 as RC.
Troca com T&G atrás da linha
Thrusters Syncro (4) em baixo e em cima.
Barra 1 * 45kg / Barra 2 * 35kg / 2 DB 17,5kg / 2 DB 15kg
Tie Break no final das 5 Rope Climb

Score:

Atleta:

Li, confirmo e concordo com o score

Lisboa - 17, 18 e 19 de Outubro 2025



Standards:

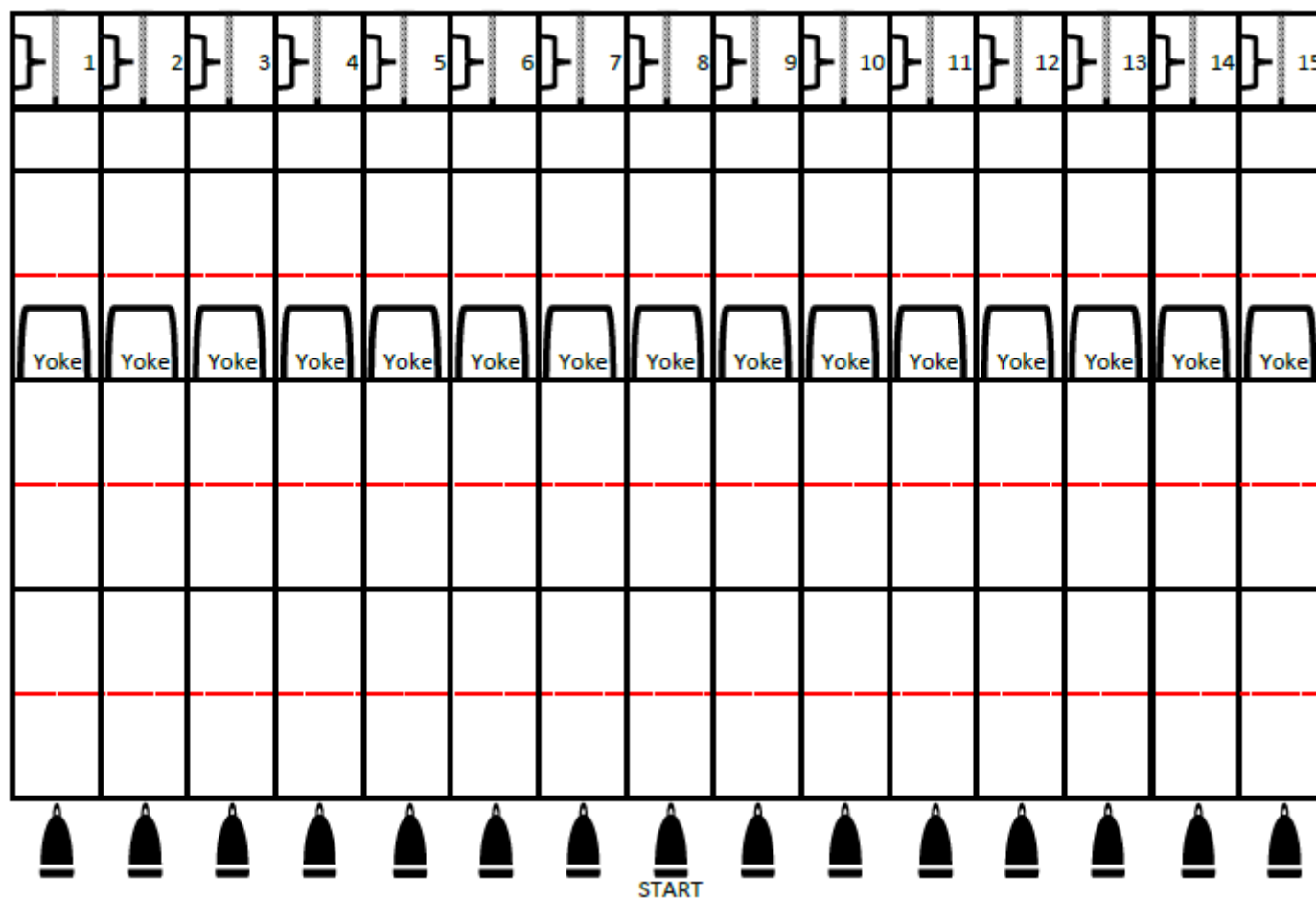
YOKE CARRY	ROPE CLIMB
O atleta coloca o Yoke apoiado na zona do trapézio. Inicia o percurso com o Yoke atrás da linha e termina esse percurso com a passagem do Yoke na totalidade pela linha, que delimita os 10m. Caso não seja possível pelas características da pista, será a passagem do atleta pela linha final que determina o fim dos 10m (indicado em briefing). A disposição do peso terá de ser simétrica por forma a causar equilíbrio. É permitido paragens a meio do percurso. Está previsto penalizações por invasão das pistas adversárias.	O movimento inicia com o atleta com os dois pés no chão, não podendo saltar para se agarrar à corda e termina quando o atleta toca claramente na zona designada. Legless Rope Climb O atleta efetua a subida à corda apenas com as mãos. A descida poderá ser auxiliada pelos pés/pernas. É No Rep, quando o atleta salta para a corda, quando não toca na zona designada ou quando na variante Legless utiliza outra parte do corpo para auxílio. Em nenhuma categoria é permitido saltar para a corda.



Hand Stand Push Up	Thrusters
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.	O movimento inicia com a Barra ou Dumbells apoiados sobre os ombros ou diretamente em squat clean (Cluster). Quebrando a paralela realizam um movimento contínuo ascendente e terminam com a barra/DB por cima da cabeça ou ligeiramente atrás em extensão completa de joelhos, anca e braços. O Sincronismo é observado na quebra de paralela e na tripla extensão. Será considerado No Rep se não se verificar sincronismo nos dois pontos, se durante a subida for efetuado jerk, algum dos atletas não quebrar a paralela ou não efetuar a total extensão.

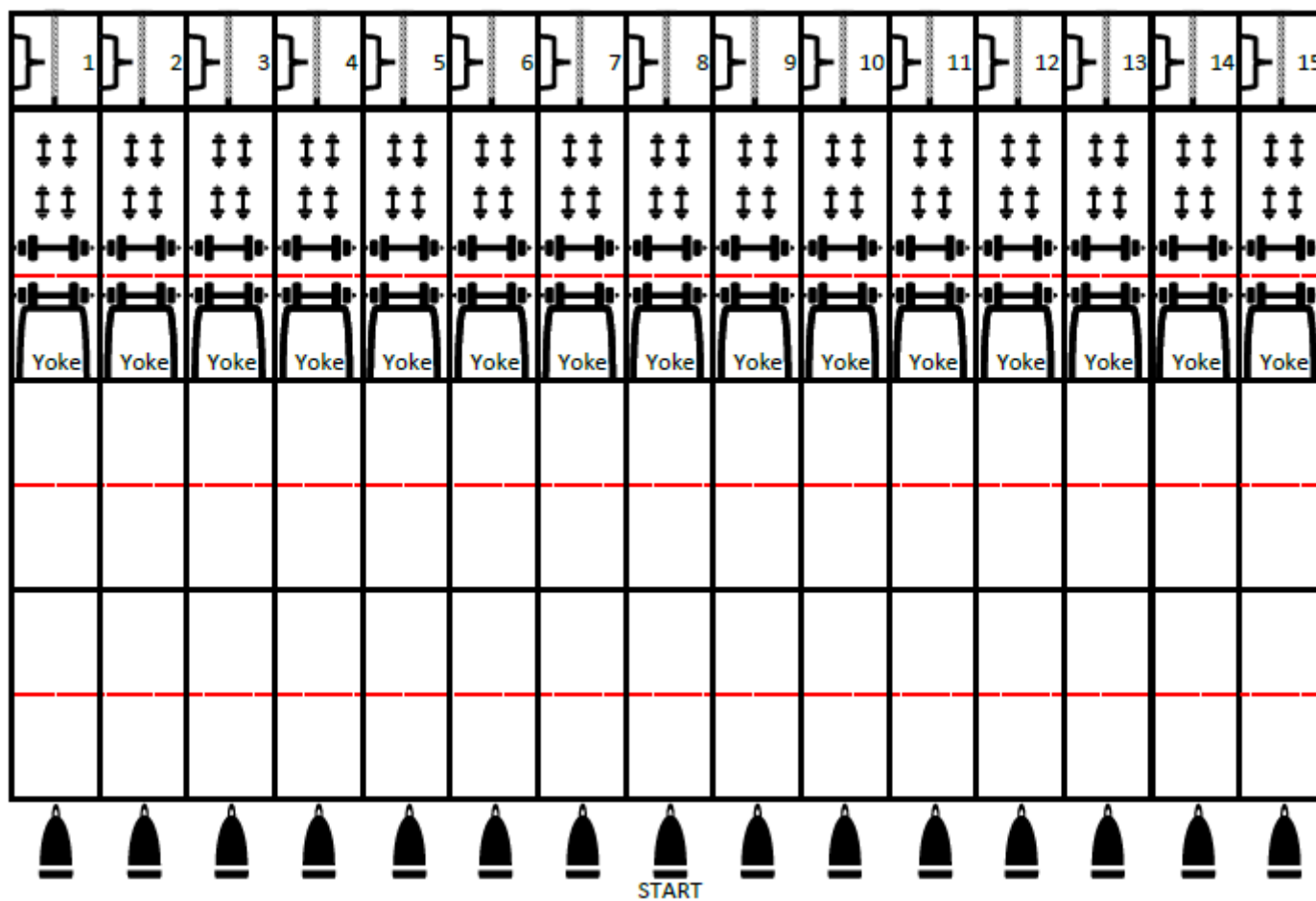


Floor Plan Individuais:





Floor Plan Equipas:



Lisboa - 17, 18 e 19 de Outubro 2025