



LX GAMES 2025

WOD 6

PAVILHÃO CASAL VISTOSO



INDIVIDUAL					
ELITE		MASTER		INTERMÉDIO	
MAS	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM
2 DB 22,5Kg	2 DB 15Kg	2 DB 22,5Kg	2 DB 15Kg	2 DB 22,5Kg	2 DB 15Kg
For Time Time Cap 8'		For Time Time Cap 8'		For Time Time Cap 8'	
30/20 Cal Assault Bike		30/20 Cal Assault Bike		30/20 Cal Assault Bike	
12 Ring Muscle Up		12 Bar Muscle Up		12 Bar Muscle Up	
*10m DB Walking Lunge		*10m DB Walking Lunge		*10m DB Walking Lunge	
9 Ring Muscle Up		9 Bar Muscle Up		9 Bar Muscle Up	
**10m DB Walking Lunge		**10m DB Walking Lunge		**10m DB Walking Lunge	
6 Ring Muscle Up		6 Bar Muscle Up		6 Bar Muscle Up	
***10m DB Walking Lunge		***10m DB Walking Lunge		***10m DB Walking Lunge	
Finish Line		Finish Line		Finish Line	
*Round 1 – Farmer Carry		*Round 1 – Farmer Carry		*Round 1 – Farmer Carry	
**Round 2 – Front Rack		**Round 2 – Front Rack		**Round 2 – Front Rack	
***Round 3 – Over Head		***Round 3 – Over Head		***Round 3 – Over Head	

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 Assault Bike e efetua as calorias definidas para o género. Em caso de avaria da Bike será contabilizado 6 pedaladas alternadas para elementos masculinos e 8 pedaladas para o elemento feminino, para 1 caloria.
- Após terminar as calorias na Bike os atletas de **Elite terão de efetuar 12 Ring Muscle Up** enquanto os atletas **Master e Intermédio terão de fazer o mesmo número de repetições de Bar Muscle Up**.
- Terminado o movimento gímico, o atleta vai até aos DB onde fará na primeira ronda, **10m de DB Walking Lunge, com os DB em Farmer Carry**. Os 10m Walking Lunge serão divididos em **2 segmentos de 5m unbroken**, ambos em direção ao público.
- Após o Walking Lunge com os DB em Farmer Carry, terão os atletas de **Elite de efetuar 9 Ring Muscle Up** enquanto os atletas **Master e Intermédio terão de fazer o mesmo número de repetições de Bar Muscle Up**.
- Terminado o movimento gímico, o atleta vai até aos DB onde fará na segunda ronda, **10m de DB Walking Lunge, com os DB em Front Rack**. Os 10m Walking Lunge serão divididos em **2 segmentos de 5m unbroken**, ambos em direção à estrutura.
- Após o Walking Lunge com os DB em Front Rack, terão os atletas de **Elite de efetuar 6 Ring Muscle Up** enquanto os atletas **Master e Intermédio terão de fazer o mesmo número de repetições de Bar Muscle Up**.
- Terminado o movimento gímico, o atleta vai até aos DB onde fará a terceira ronda, **10m de DB Walking Lunge, com os DB em Over Head**. Os 10m Walking Lunge serão divididos em **2 segmentos de 5m unbroken**, em direção ao público. Após completar o último percurso de Walking Lunge o atleta passa a Finish Line, local onde termina o WOD.
- Será retirado o “Tie Break” após a conclusão das calorias na Assault Bike.
- 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:

25.6

Elite Masculino / Feminino



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



For Time - TC 8'

30/20 Cal Assault Bike	1	Tie Break		
12 Ring Muscle Up	4	7	10	13 (3 a 3)
10m DB Walking Lunge	15	(DB FARMER CARRY)		
9 Ring Muscle Up	18	21	24	
10m DB Walking Lunge	26	(DB FRONT RACK)		
6 Ring Muscle Up	29	32		
10m DB Walking Lunge	34	(DB OVER HEAD)		
Finish Line	35			

Notas:

Tie Break no final das calorias na bike.
1ª ronda DB Walking Lunge em Farmer Carry
2ª ronda DB Walking Lunge em Front Rack
3ª ronda DB Walking Lunge em Over Head
Mas 30 cal - Fem 20 Cal
5m DB Lunge UNBK = 1 Rep

Score:

Atleta:

Li, confirmo e concordo com o score



EQUIPAS		
RX	INTERMÉDIO	SCALED
For Time Time Cap 10' 50 Cal Assault Bike (1 Working) <u>3 em Worm Hold</u> 15 RMU + BMU (Syncro 2) 10m Worm Walking Lunge 12 RMU + BMU (Syncro 2) 10m Worm Walking Lunge 9 RMU + BMU (Syncro 2) 10m Worm Walking Lunge Finish Line	For Time Time Cap 10' 50 Cal Assault Bike (1 Working) <u>3 em Worm Hold</u> 40 Pull Up (Syncro 2) 10m Worm Walking Lunge 20 Chest To Bar (Syncro 2) 10m Worm Walking Lunge 10 BMU (Syncro 2) 10m Worm Walking Lunge Finish Line	For Time Time Cap 10' 50 Cal Assault Bike (1 Working) <u>3 em Worm Hold</u> 40 Pull Up (Syncro 2) 10m Worm Walking Lunge 20 Pull Up (Syncro 2) 10m Worm Walking Lunge 10 Pull Up (Syncro 2) 10m Worm Walking Lunge 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 vão até à Worm, **colocam-na em cima dos ombros** e sairá 1 atleta para efetuar as calorias na Assault Bike, enquanto os restantes **3 ficam em Worm Hold**. É possível trocar os atletas da Bike para a Worm, quantas vezes a equipa achar necessário. Em caso de avaria da Bike será contabilizado 6 pedaladas alternadas para elementos masculinos e 8 pedaladas para o elemento feminino, para 1 caloria.
- Só é possível acumular calorias na Assault Bike enquanto a Worm estiver em suspensão. Caso a mesma entre em contacto com o chão o atleta que está na Assault Bike pára imediatamente de pedalar, até a Worm ficar novamente em total suspensão.
- Após a equipa concluir as calorias na Bike, dois atletas vão para a estrutura e sincronizam o movimento gímico definido para a categoria. Os dois atletas que não estão a trabalhar ficam junto à Worm, podendo a equipa fazer as trocas que entender, mas sempre junto à Worm com TAG, até terminarem o número de repetições exigido.
- Quando concluído o movimento gímico os 4 atletas vão efetuar um percurso de **10m Worm Walking Lunge**, iniciando o percurso com a Worm atrás da linha e terminado quando a Worm passar na totalidade a linha dos 10m.
- A sequência de movimentos gímicos e Worm Lunge repete-se, mais duas vezes fazendo a Worm percursos de ida e volta.
- Após a equipa concluir os últimos 10m de Worm Walking Lunge, larga a Worm e passa a Finish Line, terminando aí o WOD, sendo contabilizado o tempo do último atleta a passar a linha.
- Cada 5m de Worm Walking Lunge completos equivale a 1 rep.
- Será retirado o “Tie Break” após a conclusão das calorias na Assault Bike.
- O resultado será o tempo que demorou a efetuar todas as repetições ou caso não termine, o número de repetições válidas.



Scorecard:



25.6 Equipas RX



For Time - TC 10'

50 Cal Assault Bike	1	(3 Atletas Worm Hold)			
15 RMU + BMU Syncro	4	7	10	13	16
10m Worm Lunge	18	5m = 1 Rep			
12 RMU + BMU Syncro	21	24	27	30	
10m Worm Lunge	32	5m = 1 Rep			
9 RMU + BMU Syncro	35	38	41		
10m Worm Lunge	43	5m = 1 Rep			
Finish Line	44				

Tie Break

Notas:

Tie Break no final das calorias na bike. Enquanto acumulam calorias na bike, estão 3 atletas em Worm Hold. Se a Worm cair ou tocar no chão o da bike pára.
Syncro 1 nos RMU e 1 nos BMU. (3 a 3)
5m Worm Lunge = 1 Rep

Score:

Atleta:

Lj, confirma e concordo com o score



Standards:

RING MUSCLE UP	BAR MUSCLE UP
O movimento inicia com o atleta pendurado nas argolas com os braços esticados e os pés fora chão (hang position). Termina acima das argolas, com os braços esticados e com os ombros alinhados com as fitas ou ligeiramente à frente. Obrigatório dip na transição. Em nenhum momento os pés podem passar a altura das argolas. Sincronismo com 1 atleta em BMU.	O movimento inicia com o atleta pendurado na barra com os braços esticados e os pés fora chão (hang position). Termina acima da barra, com os braços esticados e com os ombros alinhados com a barra ou ligeiramente à frente. Obrigatório dip na transição. Não é permitido Glide Kipping ou Kipping Gimnástico ou Pull-Overs - em nenhum momento os pés podem passar a altura da barra. Não é permitido contacto com a barra/estrutura com outra parte do corpo, que não as mãos. Em nenhum momento da execução do movimento, pode soltar as mãos ou descansar na posição de apoio, caso aconteça será considerado No Rep. Sincronismo com os dois atletas acima da barra em total extensão.



PULL UP	CHEST TO BAR
O movimento inicia com o atleta pendurado na barra com os braços esticados e os pés fora do chão (hang position). O atleta terá de elevar o corpo até o queixo passar claramente altura da barra. Podem ser utilizadas as variantes de strict, kipping ou butterfly. Sincronismo com o queixo dos dois atletas acima da barra ao mesmo tempo.	O movimento inicia com o atleta pendurado na barra com os braços esticados e os pés fora do chão (hang position). O atleta terá de elevar o corpo até o peito (entre clavícula e mamilos) tocar na barra. Podem ser utilizadas as variantes de strict, kipping ou butterfly. Sincronismo com o contacto do peito dos dois atletas na barra ao mesmo tempo.



WALKING LUNGE	WORM WALKING LUNGE
O movimento inicia com o atleta em pé, em total extensão (pernas e anca) e com os pés alinhados. O atleta caminhará em frente até o joelho da perna que está atrás tocar no chão, antes de retornar à posição inicial em total extensão. Não é necessário parar no fim de cada repetição. O atleta alterna a passada a cada repetição. Carry WL – Durante o Lunge os DB são totalmente segurados pela pega (full grip), numa posição lateral ao corpo, não podendo os DB ser apoiados nas pernas ou tronco. Tem de atingir a total extensão antes de pousar os DB. Front Rack WL – Durante o Lunge os DB são totalmente segurados pela pega (full grip), ficando uma cabeça do DB em contacto com o ombro. Não é permitido que a pega do DB apoie em cima do ombro. Tem de atingir a total extensão antes de pousar os DB. Over Head WL – Durante o Lunge os DB são totalmente segurados pela pega (full grip), ficando estes acima da cabeça. Não é permitido segurar os DB pela cabeça. Não é permitido pressionar os DB um contra o outro, quando acima da cabeça. Tem de atingir a total extensão antes de pousar os DB.	O movimento inicia com os 4 atletas de pé, todos no mesmo sentido e com a Worm apoiada em cima do ombro de todos, do mesmo lado. Os atletas dão passos em frente sincronizados, tocando todos ao mesmo tempo com o joelho da perna que fica atrás, no chão e termina com todos os atletas em total extensão no topo do movimento. Não é necessário parar no fim de cada repetição. Os atletas alternam as passadas a cada movimento. Não é permitido apoiar as mãos nas pernas, invalidando o movimento. Sempre que a equipa for penalizada com No Rep, andará com a Worm para trás a distância necessária. A repetição inicia com a Worm atrás da linha indicada e termina com a passagem na totalidade da Worm, pela linha definida.



Sempre que o atleta for penalizado com No Rep, andará com os DB para trás a distância necessária.

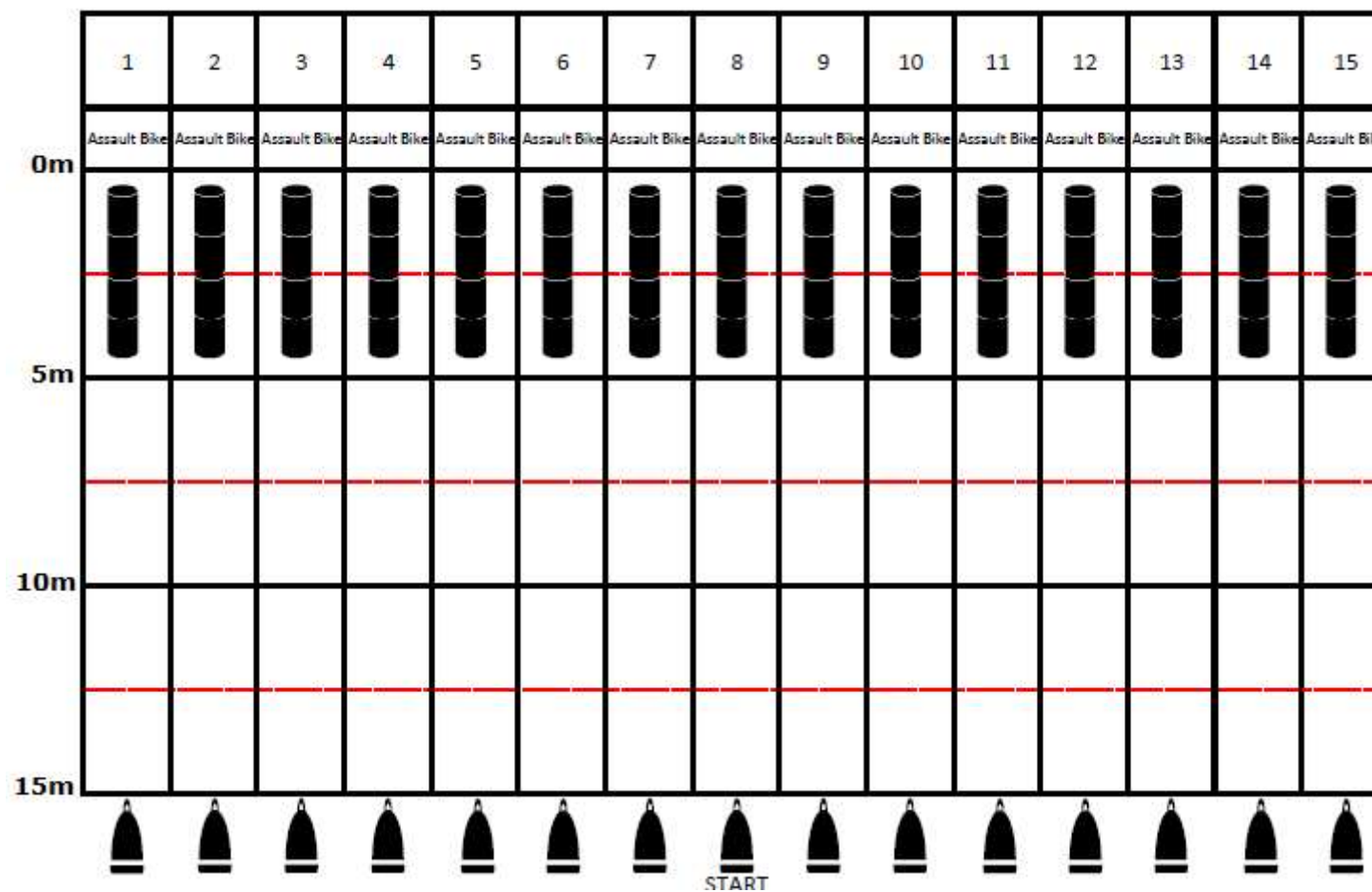
Se os DB foram largados acima da cintura o atleta ou a equipa será penalizada com 10" ou 3 repetições.

[illegible]

Lisboa - 17, 18 e 19 de Outubro 2025



Floor Plan Equipas:



Lisboa - 17, 18 e 19 de Outubro 2025