



LX GAMES 2026

QUALIFICATÓRIA ONLINE

QUALIFIER 1 E 2

QUALIFIER 1 - DO MINUTO 00:00 AO 06:00

AMRAP x 06:00

10 POWER CLEAN

15 BAR FACING BURPEE

20 TOES TO BAR

DESCANSO – DO MINUTO 06:00 AO 08:00

QUALIFIER 2 - DO MINUTO 08:00 AO 12:00

MAX WEIGHT - T.C: 04:00

1 RM CLEAN

TIME CAP TOTAL: 12 MINUTOS

RESULTADO:

Qualifier 1: Repetições acumuladas em 6 minutos.

Qualifier 2: Peso máximo válido levantado.

VARIAÇÕES DO WOD:

Todas as categorias executam o mesmo workout.

PESOS:

- Élite: **80/55 Kg**
- Intermedio y Master: **70/50 Kg**

FLOW:

Qualifier 1

- O atleta começa de pé atrás da barra, sem a tocar.
- Ao sinal de início, o atleta inicia a primeira ronda do AMRAP com os 10 power clean.
- Depois realiza os 15 bar facing burpee over the bar.
- E termina a ronda no rack com os 20 toes to bar.
- O atleta continuará a trabalhar na sequência prescrita durante 6 minutos.
- Ao finalizar o AMRAP, descansará 2 minutos (do minuto 6 ao 8).

Qualifier 2

- Durante os 2 minutos de trabalho o atleta poderá carregar a barra.
- A barra pode estar preparada com o peso inicial para o Clean.
- O atleta não pode estar em contacto com a barra antes da janela de trabalho.
- No minuto 8 inicia a qualifier 2.
- Ao sinal de início, o atleta começa a trabalhar para encontrar um RM de Clean (qualquer modalidade).
- Terá 4 minutos para encontrar o peso máximo.
- Se a barra se descolar do chão dentro dos 4 minutos, poderá completar o levantamento fora do cap.
- Ao finalizar o minuto 12, o atleta DEVE validar os pesos perante a câmara.

NOTAS:

Qualifier 1:

- Os atletas não podem ter assistência para recolocar a barra durante a execução do workout. Apenas o atleta pode tocar na barra.
- Os atletas não podem ter assistência para subir ao rack.
- As atletas femininas utilizarão barra de 15 kg e os atletas masculinos barra de 20 kg.

Qualifier 2:

- As atletas femininas utilizarão barra de 15 kg e os atletas masculinos barra de 20 kg.
- Os atletas podem mostrar todos os discos que serão usados antes de iniciar o levantamento.
- Os atletas devem validar o peso máximo levantado mostrando todas as marcas dos discos utilizados.
- Os atletas devem usar apenas uma barra.
- Os atletas DEVEM anunciar o peso, perante a câmara, antes de cada levantamento.
- O peso deve ser enviado em quilogramas (KG).
- Se forem usadas libras (lbs), os atletas devem dividir as libras por 2.2 e enviar o resultado (arredondado ao número inteiro mais próximo).
- A barra deve ter clips colocados para que o levantamento seja válido.
- Os atletas não podem ter assistência para recolocar a barra durante a execução do workout.
- Os atletas podem receber assistência para trocar os pesos.
- Os atletas podem receber assistência para operar a câmara ao anunciar e validar os pesos.

PADRÕES DE MOVIMENTO:

Power Clean

O movimento consiste em mover a barra do chão até aos ombros num movimento fluido.

A repetição começa com a barra no chão e as mãos em contacto com ela.

A repetição termina em posição de extensão em front-rack (joelhos e ancas estendidos, barra em contacto com os ombros, cotovelos à frente do plano vertical da barra e pés alinhados).

É obrigatório mover a barra num movimento fluido desde o chão até ao suporte frontal.

Não é permitido o *bouncing* entre repetições consecutivas.

VÍDEO: [POWER CLEAN](#)

Bar Facing Burpee Over the Bar

O movimento consiste em deitar-se perpendicular ao objeto, levantar-se e saltar por cima do objeto.

A repetição começa com o atleta deitado de barriga para baixo, com o peito e ambas as coxas em contacto com o chão, olhando para o objeto (corpo perpendicular).

A repetição termina quando ambos os pés do atleta tocam o chão do outro lado do objeto.

É obrigatório tocar o chão com o peito (da clavícula até à linha superior do abdómen) e ambas as coxas em cada repetição.

No burpee é permitido saltar ou avançar/recuar (step).

É obrigatório que o atleta volte a apoiar ambos os pés no chão, com as mãos levantadas do chão, antes de saltar o objeto.

É obrigatório saltar para o outro lado do objeto (ambos os pés devem estar no ar simultaneamente em algum momento do salto).

É obrigatório saltar por cima do objeto.

Não é permitido tocar no objeto durante o salto.

VÍDEO: [BAR FACING BURPEE](#)

Toes to Bar

O movimento consiste em, pendurado numa barra horizontal, tocar a barra com ambos os pés simultaneamente.

A repetição começa com o corpo do atleta suspenso verticalmente da barra: braços completamente estendidos (cotovelos), pés fora do chão e calcanhares atrás da linha vertical da barra.

A repetição termina com ambos os pés em contacto com a barra simultaneamente, entre as mãos.

É obrigatório que os pés passem atrás do plano vertical da barra em cada repetição.

É obrigatório tocar a barra com os pés dentro da abertura das mãos.

VÍDEO: [TOES TO BAR](#)

Clean

O movimento consiste em mover a barra do chão até aos ombros num movimento fluido.

A repetição começa com a barra no chão e as mãos em contacto com ela.

A repetição termina em posição de extensão em front-rack (joelhos e ancas estendidos, barra em contacto com os ombros, cotovelos à frente do plano vertical da barra e pés alinhados).

É obrigatório mover a barra num movimento fluido desde o chão até ao suporte frontal.

Apenas é permitido que os pés toquem no chão.

Os cotovelos não devem tocar nas pernas em nenhum momento.

É permitida qualquer modalidade de Clean: muscle, power, squat, split.

VÍDEO: [MUSCLE CLEAN](#)

VÍDEO: [POWER CLEAN](#)

VÍDEO: [SQUAT CLEAN](#)

VÍDEO: [SPLIT CLEAN](#)

PENALIZAÇÕES:

- Repetições faltantes ou inválidas serão deduzidas do resultado final.
- Olhar na direção oposta à câmara nos toes to bar = **no rep**.
- Assistência externa de outra pessoa durante a execução do workout (recolocar barra, ajuda para subir ao rack, ...) = **no rep**.
- Apenas se ajuiza o que é visível. Se não for possível validar claramente o padrão de movimento devido à posição do atleta = **no rep**.
- Não olhar para a câmara durante os burpees = **no rep**.
- +10 segundos ao tempo total (FOR TIME) ou -3 reps (AMRAP) por:
 - Saídas/início antes do tempo.
 - Transições incorretas.
- **NO REP:**
 - -1 rep (Reps)
 - +3 segundos (For Time)
- **Minor Penalty:** Até 4 no reps.
- **Major Penalty:** Penalização de 15% sobre o resultado do WOD (em reps ou tempo):
 - Se o atleta obtiver 5 ou mais no reps.
 - Se o atleta não se apresentar no início do vídeo.
 - Se o atleta não apresentar medidas e pesos.
- **Levantamento Nulo (resultado 0):**
 - Se os pesos usados no RM não forem claramente apresentados na câmara.
 - Se o levantamento for feito com pesos diferentes em cada lado.

- Causas para **vídeo inválido**:
 - Alterar os movimentos, a ordem dos movimentos ou o esquema de repetições.
 - Não ter um relógio visível a contar para cima.
 - Enviar um vídeo alterado e/ou editado.
 - Enviar o vídeo errado.

EQUIPAMENTO E MONTAGEM:

- A barra deve estar pelo menos a 2 m de distância do rack.
- Os atletas devem mostrar a medição da fita métrica na câmara.
- O rack e a barra devem permanecer completamente visíveis em todo o momento.
- A área do chão deve estar livre de objetos que possam obstruir a visibilidade.
- Para o RM, a zona de levantamento deve estar completamente desimpedida na hora de levantar.

NORMAS DE VÍDEO E GRAVAÇÃO:

- No início do vídeo, o atleta deve dizer o seu nome e mostrar claramente a distância entre o rack e a barra.
- No início do vídeo, o atleta deve mostrar os pesos requeridos para a sua categoria no workout.
- Os atletas devem marcar e medir a distância entre o rack e a barra colocando uma marca no ponto dos 2 m.
- Os atletas devem usar uma aplicação de validação de vídeo (ex.: WodProof, WeTime, etc.) ou ter um relógio visível em funcionamento durante todo o treino.
- O relógio deve estar configurado para contar para cima, começando em 0:00.
- Evitar colocar a câmara demasiado baixa. Recomenda-se colocá-la a pelo menos 1 m do chão.
- O atleta deve permanecer completamente visível no enquadramento durante todo o treino.
- A câmara pode ser movida durante o treino se necessário, mas deve manter uma vista clara e sem obstruções de todos os movimentos.
- O ângulo da câmara deve permitir uma visibilidade clara do atleta sem obstruções.
- O atleta deve olhar na direção da câmara durante os movimentos ginásticos.
- O vídeo deve ser uma gravação contínua, sem cortes nem edição, desde o início até ao fim.

PROCESSO DE RECLAMAÇÕES:

- **Período de reclamações:** 9 e 10 de agosto até às 23:59h.
 - 9 de agosto – lista de resultados não oficial.
 - 11 de agosto – lista de resultados oficial e envio de convites.
- As reclamações serão realizadas através da secção *Appeals* da aplicação Circle21. Não serão aceites reclamações por qualquer outra via.
- Os atletas só podem recorrer da sua própria pontuação e atuação.
- Não é possível recorrer de uma decisão de *no rep*.
- Apenas podem ser recorridas questões de carácter técnico.
- **Exemplos de questões que podem ser reclamadas:**
 - Inconsistências ou erros no scorecard ou nos dados do leaderboard.
 - Inconsistências ou erros no número total de repetições completadas.
- **Exemplos de questões que não podem ser reclamadas:** Decisões do juiz e chamadas de *no rep*.