



LX GAMES 2026

QUALIFICATÓRIA ONLINE

QUALIFIER 3 E 4

FOR TIME

1000M ROW
50 THRUSTER
30 CHEST TO BAR

TIME CAP: 10 MINUTOS

RESULTADO:

Qualifier 3: Tempo para completar os 1000 m de remo.

Qualifier 4: Tempo total para completar o WOD ou repetições acumuladas dentro dos 10 minutos.

VARIAÇÕES DO WOD:

Todas as categorias realizam exatamente o mesmo workout.

PESOS:

Todas as categorias utilizam o mesmo peso: **43/30 kg**

FLOW:

- O atleta pode iniciar sentado no remo, com as pernas estendidas e as mãos fora das pegas.
- Ao sinal de início, o atleta pega nas palas e começa a acumular os 1000 m.
- Após completar a distância, desloca-se para a barra e realiza 50 thrusters.
- Em seguida, executa 30 chest to bar.
- O tempo final é registrado quando termina a última repetição de chest to bar.

NOTAS:

- Não é permitida assistência para recolocar a barra ou para subir ao rack.
- A tela do remo não pode ser tocada em nenhum momento.
- O atleta pode ajustar o remo antes ou durante o WOD, mas sem ajuda externa.
- Barra feminina: **15 kg** - Barra masculina: **20 kg**
- Apenas remos **Concept2 ou Rogue** são aceites.
- Para a Qualifier 3, o tempo válido é o do cronómetro quando a tela marca 1000 m (não o tempo mostrado no remo).

PADRÕES DE MOVIMENTO:

Row (Metros)

O atleta rema numa máquina estacionária com objetivo definido.

O contador deve estar a zero antes de iniciar.

A repetição começa com o atleta sentado e mãos fora das pegas.

Termina quando o objetivo na tela é atingido, permanecendo sentado.

Os pés devem permanecer em contacto com as plataformas durante todo o movimento.

Thruster

O movimento consiste numa sentadilla seguida de extensão fluida acima da cabeça.

A repetição inicia abaixo do paralelo, com barra nos ombros e cotovelos à frente.

É permitido iniciar com **squat clean** na primeira repetição da série.

A repetição termina com extensão completa de joelhos, ancas e cotovelos. O movimento deve ser contínuo, sem pausas.

Push jerk não é permitido.

Os braços/cotovelos não podem tocar nas pernas.

VIDEO: [THRUSTER](#)

Chest to Bar

O movimento consiste em, estando pendurado numa barra horizontal, impulsionar-se para cima até que o peito toque na barra.

A REP começa com o corpo suspenso verticalmente da barra, com os cotovelos estendidos e os pés fora do chão.

A REP termina quando o peito (zona do tronco desde a clavícula até à linha abdominal superior) entra em contacto com a barra.

Só é permitido tocar na estrutura com as mãos e o peito durante o movimento.

É permitida qualquer modalidade: estrito, kipping ou butterfly.

VIDEO:

[STRICT CHEST TO BAR](#)

[KIPPING CHEST TO BAR](#)

[BUTTERFLY CHEST TO BAR](#)

PENALIZAÇÕES:

- Repetições inválidas são deduzidas do resultado final.
- Olhar na direção oposta à câmara durante os toes to bar = **no rep**.
- Assistência externa de outra pessoa durante a execução do workout (recolocar a barra, ajuda para subir ao rack, ...) = **no rep**
- Só se ajuiza o que é visível. Se não for possível validar claramente o standard de um movimento devido à posição do atleta = **no rep**.
- Adicionam-se 10 segundos ao tempo total (FOR TIME) ou retiram-se 3 repetições (AMRAP) por:
 - Inícios antes do tempo.
 - Transições incorretas.
- **NO REP:**
 - -1 rep (Reps)
 - +3 segundos (For Time)
- **Minor Penalty:** Até 4 no reps.
- **Major Penalty:** Será aplicada uma 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 aparecer no início do vídeo.
 - Se o atleta não apresentar medidas e pesos.
 - Se o atleta ou outra pessoa tocar na tela do remo durante o workout.
- Causas para **vídeo inválido:**
 - Alteração de movimentos, ordem ou esquema de reps.
 - Ausência de relógio visível a contar para cima.
 - Vídeo editado ou incorreto.

EQUIPAMENTO E MONTAGEM:

- Barra e remo devem estar a pelo menos 2 m do rack.
- A medição deve ser mostrada na câmara.
- Rack, barra e remo devem estar sempre visíveis.
- O solo deve estar livre de objetos que obstruam a visibilidade.

NORMAS DE VÍDEO E GRAVAÇÃO:

- No início do vídeo, o atleta deve dizer o seu nome e mostrar claramente a distância entre o rack, a barra e o remo.
- No início do vídeo, o atleta deve mostrar o ecrã do remo a 0, configurado em metros.
- 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/remo, colocando uma marca no ponto dos 2 m.
- Os atletas devem usar uma aplicação de validação de vídeo (p. 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 posicioná-la a pelo menos 1 m do chão.
- O atleta deve permanecer completamente visível no enquadramento durante todo o treino.
- A câmara pode mover-se 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 com barra e movimentos ginásticos.
- O vídeo deve ser uma gravação contínua, sem cortes nem edição, desde o início até ao fim.
- Os metros no ecrã do remo devem ser visíveis e legíveis no vídeo.
- A câmara pode mover-se durante o treino para mostrar o ecrã do remo, mas o atleta deve permanecer sempre no enquadramento e o movimento não pode interferir com a contagem dos restantes movimentos.

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*.