

Os exercícios listados abaixo deverão ser realizados por todas as categorias,
entre masculino e feminino, sem distinção:

PRÉ-REQUISITOS GERAIS -

RX Masculino - Duplas

Pré requisitos:

Peso

Deadlift: 110 kg

Snatch: 70kg

OHS : 70 kg

Clean: 100kg

STOH: 80kg

Thruster: 60kg

Cluster: 60kg

Kettlebell: 32kg

Slam ball: 50kg

Pull up: sim

C2B: sim

BMU: sim

T2B: sim

HSPU:sim

Double under: sim

RX Feminino - Duplas

Pré requisitos

Peso

Deadlift: 90 kg

Snatch: 45kg

OHS: 45 KG

Clean: 55kg

STOH: 45kg

Thruster: 35kg

Cluster: 35kg

Kettlebell: 24kg

Slam ball: 30kg

Pull up: sim

C2B: sim

BMU: sim

T2B: sim

HSPU: sim

Double under: sim

Intermediário masculino - Duplas

Pré requisitos

Peso

Deadlift: 90kg

Snatch: 60kg

OHS: 60kg

Clean: 70kg

STOH: 70kg

Thruster: 50kg

Cluster: 50kg

Kettlebell: 24kg

Slam ball: 40kg

Pull up: sim

C2B: sim

BMU: sim

T2B: sim

HSPU: sim

Double under: sim

Intermediário feminino - Duplas

Pré requisitos

Peso

Deadlift: 60kg

Snatch: 35kg

OHS:35kg

Clean: 45kg

STOH: 45kg

Thruster: 35kg

Cluster: 35kg

Kettlebell: 16kg

Slam ball: 30kg

Pull up: sim

C2B: não

BMU: não

T2B: sim

HSPU: sim

Double under: sim

Scaled - Trio misto

Pré requisitos

Mulheres/Homens

Peso

Deadlift: 55kg/70kg

Snatch: 25kg/40kg

OHS:25 kg/40kg

Clean: 35kg/50kg

STOH: 25kg/40kg

Thruster: 25kg/40kg

Cluster: 25kg/40kg

Kettlebell: 12/16

Slam ball: 20kg/30kg

Gym:

Pull up: sim(no mínimo um do trio)

C2B: não

BMU: não

T2B: sim (Pés acima da linha do quadril)

Push Up Hand release

Obs : Todos os pré requisitos são cargas de trabalho.