

REGULAMENTO — KAIROS WOD

Centro de Treinamento Kairos

1. INFORMAÇÕES GERAIS

Evento	Kairos WOD
Data	26/09/2026
Local	Centro de Treinamento Kairos — Itacuruçá, Mangaratiba/RJ
Inscrições	10/08/2026 a 18/08/2026
Valor	R\$ 90,00
Limite de inscrições	50 atletas
Premiação	Não haverá premiação
Categorias	Iniciante, Scale, Intermediário e RX

2. CATEGORIAS E PRÉ-REQUISITOS

RX: Clean 70/49 kg; Thruster 50/35 kg; Deadlift 100/69 kg; Snatch 60/45 kg; Kettlebell 24/16 kg; DB 22,5/16 kg; Wall Ball 10/8 kg; D.U./Crossover e todos os movimentos ginásticos.

Intermediário: Clean 60/45 kg; S2OH 60/45 kg; Thruster 50/35 kg; Deadlift 90/60 kg; Snatch 50/35 kg; BMU/C2B; T2B; HSPU/Wall Walk; Step Up/Box Jump; Kettlebell 24/16 kg; DB 22,5/16 kg; Wall Ball 8/6 kg; D.U./Crossover; Run.

Scale — Masculino: Clean 50 kg; S2OH 50 kg; Thruster 40 kg; Deadlift 60 kg; Snatch 40 kg; Pull Up; Leg Raise; Step Up/Box Jump; Kettlebell/DB 16 kg; Wall Ball 8 kg; Single Under; Run.

Scale — Feminino: Clean 30 kg; S2OH 30 kg; Thruster 25 kg; Deadlift 45 kg; Snatch 25 kg; sem Pull Up/T2B; Step Up; Kettlebell/DB 12 kg; Wall Ball 6 kg; Single Under; Run.

Iniciante: Clean 20 kg; Thruster 15 kg; Deadlift 25 kg; Snatch 15 kg; Ring Row; abdominal infra; Step Up; Kettlebell/DB 8 kg; Wall Ball 4 kg; Single Under.

3. WODs

WOD 1 — AMRAP 8'

Iniciante: 10 One DB OH Lunge; 10 One DB Hang Snatch; 10 Ring Row; 90 S.U.

Scale: 10 One DB OH Lunge; 10 One DB Hang Snatch; 10 Pull-Up (masculino) / 10 Push-Up (feminino); 90 S.U.

Intermediário: 10 One DB OH Lunge; 10 One DB Hang Snatch; 10 Pull-Up; 45 D.U.

RX: 10 One DB OH Lunge; 10 One DB Hang Snatch; 10 C2B; 45 D.U.

WOD 2 — FOR TIME 8' — 21-15-9

Front Squat; Sit Up; Box. Iniciante: Box Step Up. Scale, Intermediário e RX: Box Jump Step Down.

A carga do Front Squat corresponde à carga de Clean dos pré-requisitos: Iniciante 20 kg; Scale 50/30 kg; Intermediário 60/45 kg; RX 70/49 kg (masculino/feminino quando aplicável).

WOD 3 — AMRAP 8'

12 Kettlebell Swing; 12 Burpee Over KB; 12 Kettlebell Thruster; 12 Burpee Over KB.

Cargas: Iniciante 8 kg; Scale 16/12 kg; Intermediário 24/16 kg; RX 24/16 kg (masculino/feminino).

4. SISTEMA DE PONTUAÇÃO

A classificação de cada WOD será convertida em pontos conforme a colocação: 1º lugar = 1 ponto; 2º = 2 pontos; 3º = 3 pontos; e assim sucessivamente. Ao final dos três WODs, os pontos serão somados. O atleta com a menor pontuação acumulada será o vencedor da respectiva categoria.

O limite de 50 atletas é o número máximo de inscrições gerais; a quantidade efetiva de participantes poderá ser inferior.

5. CRITÉRIO DE DESEMPATE

Em caso de empate na pontuação final: (1) maior número de melhores colocações nos três WODs; (2) persistindo o empate, melhor colocação no WOD 3; (3) depois, melhor colocação no WOD 2; (4) depois, melhor colocação no WOD 1. Caso o empate permaneça, a organização poderá estabelecer um critério adicional de desempate.

6. ARBITRAGEM E VALIDAÇÃO

Cada atleta será acompanhado por um juiz oficial durante a execução. O juiz será responsável por validar as repetições e aplicar no-reps.

A decisão do juiz durante a execução será soberana quanto à validade das repetições. O atleta deverá seguir os comandos e orientações da organização.

Quando uma repetição não atender ao padrão estabelecido, o juiz indicará NO REP. A repetição não será contabilizada e deverá ser refeita corretamente antes de o atleta prosseguir.

Comportamentos inadequados, desrespeito ou discussões com juizes e organização poderão gerar penalização ou desclassificação.

7. STANDARDS E EQUIPAMENTOS

Os padrões técnicos dos movimentos deverão ser definidos e divulgados pela organização antes da realização dos WODs. Entre os movimentos a serem padronizados estão: One DB OH Lunge, One DB Hang Snatch, Ring Row, Pull-Up, Push-Up, C2B, Double Under, Single Under, Front Squat, Sit-Up, Box Step Up, Box Jump Step Down, Kettlebell Swing, Burpee Over KB e Kettlebell Thruster.

A organização deverá informar previamente os equipamentos disponibilizados, alturas dos boxes e especificações dos implementos utilizados. Eventuais regras sobre equipamentos pessoais e acessórios também deverão ser comunicadas aos atletas.

8. RESULTADOS

Ao término de cada WOD, o juiz registrará o resultado do atleta. Os resultados serão conferidos pela organização antes da publicação do ranking e da classificação geral.

9. DISPOSIÇÕES FINAIS

Este documento reúne as regras e definições estabelecidas até o momento para o Kairos WOD. Questões técnicas ainda não especificadas, especialmente standards detalhados de movimentos, equipamentos e eventuais procedimentos de recurso, deverão ser definidas pela organização e comunicadas aos participantes.