

# CrossFit

---

## JOURNAL ARTICLES

---

### Quão em forma você está?

Greg Glassman

---

Há muito tempo desejamos oferecer uma competição de fitness que esteja alinhada com nosso modelo de condicionamento físico (veja CrossFit Journal outubro de 2002, "O que é fitness?"), mas encontramos muitos desafios ao longo do caminho.

Logo percebemos que a logística de organizar uma competição de fitness no local, como o STREND, é complicada e, no final, limita o número de participantes. O teste de fitness, ou competição, que oferecemos este mês é realizado em uma instalação e momento escolhidos pelo atleta.

Nosso objetivo inicial era criar uma competição que não apenas refletisse o conceito amplo de fitness do CrossFit, mas também acomodasse homens e mulheres, atletas grandes e pequenos, jovens e idosos, e pessoas de todos os níveis de aptidão. Além disso, queríamos uma competição que motivasse e recompensasse as melhorias no condicionamento entre os mais aptos. Especificamente, nos propusemos a motivar uma melhora na força absoluta, força relativa e nas habilidades de ginástica de todos os participantes do CrossFit. Infelizmente, esta consideração final tornou o design problemático para muitos que ainda não são muito aptos e masculinos. Assim, o que acabamos tendo foi uma competição onde a capacidade de completar o teste sugere um nível de aptidão bastante avançado.

Ao observar as dez adaptações físicas gerais ao exercício (resistência cardiorrespiratória, força, resistência, potência, velocidade, flexibilidade, agilidade, precisão, coordenação e equilíbrio), vimos que os movimentos avançados de calistenia e levantamento de peso apresentam uma excelente oportunidade para melhorar habilidades neurológicas como agilidade, precisão, coordenação e equilíbrio. Logo percebemos que qualquer teste que elevasse os limites para os movimentos de ginástica iria excluir uma grande

parcela do público que pratica exercícios e, na verdade, alguns de nossos atletas dedicados.

No final, decidimos que melhorar essas habilidades neurológicas e, portanto, promover um maior nível de aptidão em nossos participantes era mais importante do que oferecer um teste que fosse universalmente inclusivo. Somos, em última análise, um programa de fitness de elite, e qualquer teste de fitness de elite conterà elementos que não podem ser realizados por todos. Também sentimos que muitos dos nossos melhores atletas, embora estejam entre os mais aptos do mundo, precisavam de motivação adicional para melhorias na força absoluta, força relativa e nas habilidades de ginástica.

Embora não peçamos desculpas por oferecer um teste de fitness que melhor serve aos já muito aptos, desenvolvemos várias estratégias para que outros possam participar e, mais importante, se beneficiar ao praticar e trabalhar para completar o teste. Para cada fase do nosso teste, sugerimos adaptações para mulheres, jovens, idosos ou qualquer outra pessoa que ainda não consiga completar toda esta competição.

Igualmente desconcertante foi a dificuldade de testar várias capacidades simultaneamente em vez de separadamente. A origem dessa preocupação surge, como você deve ter adivinhado, de nossa afirmação repetida de que a combinação e mistura de demandas replicam mais claramente as demandas da natureza.

Um aspecto da avaliação de atletas que continua complicado é equilibrar os elementos favoráveis para atletas maiores e menores. Facilitamos debates entre nossos atletas maiores e menores quase diariamente. Os maiores querem fazer levantamento terra, supino e arremessos. Os menores querem correr, saltar e fazer barras.

---

de 4

---

## Quão em forma você está? (continuação...)

Nossos requisitos de design incluíram, mas não se limitaram a: resultados mensuráveis; consistência com o conceito de fitness da CrossFit; elevar nosso compromisso com a melhoria da força absoluta, força relativa e habilidades ginásticas; equilibrar as habilidades intrínsecas de atletas menores e maiores; enfatizar exercícios críticos e fundamentais para o treinamento avançado; misturar demandas de treinamento dentro de cada teste e, claro, ao longo de toda a competição; um design que identifique as fraquezas de um atleta e que possivelmente sirva como um plano de treinamento para melhorar a condição física geral; e, finalmente, queríamos projetar uma competição que fosse “realmente desafiadora.”

A competição que projetamos consiste em cinco testes. Realiza-se um teste para cada um dos cinco dias na ordem dada.

Listamos dentro da descrição de cada teste um possível treino que avaliaria e, conseqüentemente, melhoraria o desempenho desse teste. Ao projetar cada teste, nos perguntamos que tipo de aptidão poderia ser desenvolvida ao transformar os testes em treinos que se repetissem à exclusão de outros trabalhos e com o único propósito de melhorar os testes. A resposta no caso deste produto final é “fitness de elite.”

### Teste 1: Supino com uma repetição seguido de uma série máxima de barras

**Desempenho:** Aumente até o máximo de uma repetição e dentro de 30 segundos após deixar a carga, comece as barras. É permitido qualquer tipo de pegada nas barras, desde que o movimento completo seja realizado, de cima para baixo.

**Pontuação:** Multiplique a carga do supino em libras pelo número de barras completadas.

**Modificações:** Quando necessário, use um dispositivo de assistência para barras, como um “Gravitron.”

**Características:** Este teste avalia a força e resistência da parte superior do corpo tanto em termos absolutos quanto relativos.

**Exercício:** Este teste pode ser praticado como um treino de três a cinco repetições do teste, descansando entre os esforços conforme necessário.

### Teste 2: Clean and Jerk 15 repetições

**Desempenho:** Não há limite de tempo, mas o peso não pode descansar no chão. Pode-se descansar na posição suspensa, em rack, ou acima da cabeça. No chão, o atleta deve tocar e ir. A técnica não é crítica de outra forma.

**Pontuação:** A pontuação é exatamente a carga levantada.

**Modificações:** Não são necessárias modificações para este teste.

**Características:** Este movimento clássico é tradicionalmente uma excelente prova de força geral, mas quando realizado em 15 repetições torna-se um desafio metabólico extraordinário, como demonstram os batimentos cardíacos e respiratórios máximos.

**Exercício:** Este teste pode ser praticado como um treino completando o teste e depois repetindo com doze e nove repetições com a mesma carga, descansando entre os esforços conforme necessário.

### Teste 3: Agachamento Tabata seguido de 4 minutos de Muscle-ups

- Desempenho:** Após o oitavo intervalo de Agachamento Tabata, o atleta tem mais dez segundos de descanso e depois tem 4 minutos para completar o máximo de muscle-ups possível. Os muscle-ups não precisam ser consecutivos, ou seja, podem incluir pausas. Todos os agachamentos devem ir de abaixo do paralelo até a extensão completa do quadril e das pernas.
- Pontuação:** A pontuação do teste é o resultado do Agachamento Tabata (o menor número de agachamentos em cada um dos oito intervalos de vinte segundos de trabalho seguidos de 10 segundos de descanso) multiplicado pelo número de muscle-ups completados em quatro minutos. Tempo total do teste: 8 minutos.
- Modificações:** Para o muscle-up, existem duas possibilidades de adaptação. Uma é assistência manual: alguém ajudando o atleta a subir. A outra é substituir o muscle-up por quatro minutos de barras fixas e paralelas.
- Características:** O Agachamento Tabata é um clássico do CrossFit que testa tanto a função atlética do quadril quanto a capacidade aeróbica e anaeróbica. O muscle-up é possivelmente o melhor exercício para a parte superior do corpo. Esta combinação por si só sugere a condição física total de um atleta.
- Exercício:** Este teste pode ser praticado como treino, completando o teste e depois repetindo após um descanso prolongado.

### Teste 4: Levantamento Terra 1 RM seguido de máximo de flexões de cabeça para baixo

- Desempenho:** Aumente até atingir uma repetição máxima e dentro de 30 segundos de completar o levantamento terra, comece as flexões de cabeça para baixo. As flexões de cabeça para baixo devem levar as orelhas abaixo das mãos, por isso devem ser feitas em barras paralelas ou alguma outra plataforma elevada, como cadeiras ou livros. Usar a parede para equilíbrio está permitido.
- Pontuação:** Multiplique a carga do levantamento terra em libras pelo número de flexões de cabeça para baixo completadas.
- Modificações:** Existem duas opções para modificar este teste. A primeira é fornecer assistência manual nas flexões de cabeça para baixo. Normalmente, isso é feito levantando o atleta pelas panturrilhas ou tornozelos. Alternativamente, onde mesmo ficar de cabeça para baixo é um desafio, o exercício substitutivo é um desenvolvimento de ombros.
- Características:** Este duo representa uma estimativa razoável da força total de um atleta, tanto relativa quanto absoluta, da parte superior e inferior do corpo.
- Exercício:** Este teste pode ser praticado como um treino de três a cinco repetições do teste, descansando entre os esforços conforme necessário.

## Quão em forma você está? (continuação...)

<b>Teste 5: Corra 800 metros, Thrusters 75 lbs x 21 repetições, Barras fixas em "L" 21 repetições</b>	
<b>Desempenho:</b>	O thruster deve começar com um agachamento completo em cada repetição. As barras fixas em "L" são feitas com as pernas estendidas à frente do atleta. Não são permitidas barras fixas em que os calcanhares fiquem abaixo do quadril ou as pernas se dobrem mais que levemente. Não é necessário que o thruster e as barras fixas em "L" sejam feitos sem pausas. Qualquer tipo de pegada é aceitável nas barras, mas o movimento deve ser completo.
<b>Pontuação:</b>	Todo o esforço é cronometrado desde o início da corrida até a última barra fixa. O tempo é registrado em minutos e segundos.
<b>Modificações:</b>	Quando necessário, a carga dos thrusters pode ser reduzida e as barras fixas em "L" podem ser assistidas levantando suavemente os calcanhares ou permitindo uma posição "L" relaxada. Para quem não consegue fazer uma barra fixa, um dispositivo de assistência pode ser usado.
<b>Características:</b>	Este teste é um clássico do CrossFit. A combinação de um exercício metabólico (correr), um movimento de levantamento de peso exigente (Thruster: agachamento frontal/pressão de ombros) e um movimento desafiador de peso corporal (barra fixa em "L"), tudo cronometrado, é tipicamente CrossFit e indica a capacidade total de um atleta.
<b>Exercício:</b>	Este teste pode ser praticado como exercício, realizando o teste e repetindo-o após um longo descanso.

### Pontuação dos Testes

Esta tabela descreve um sistema de pontuação para cada teste. A pontuação total para os cinco testes pode variar de 20 a 100 pontos. Uma pessoa que obtém 20 pontos é um atleta razoavelmente bom. Quem alcança 100 pontos é considerado um dos mais bem preparados do mundo. Não se desespere se sua pontuação parecer um fracasso em um teste de ortografia: os números são apenas números.

TABELA DE PONTUAÇÃO

Pontos	4 pontos cada	8 pontos cada	12 pontos cada	16 pontos cada	20 pontos cada
<b>Teste 1</b> Banco/Barras Fixas	6,000-8,124 ex. 300x20 = 6,000	8,125-10,499 ex. 325x25 = 8,125	10,500-13,124 ex. 350x30 = 10,500	13,125-15,999 ex. 375x35 = 13,125	16,000+
<b>Teste 2 Clean &amp; Jerk</b>	115 - 135	135 - 159	160 - 189	190 - 224	225+
<b>Teste 3</b> Agachamento Tabata/Muscle-up	180 - 284 ex. 18x10 = 180	285 - 399 ex. 19x15 = 285	400 - 524 ex. 20x20 = 400	525 - 659 ex. 21x25 = 525	660+ ex. 22x30 = 660
<b>Teste 4</b> Levantamento Terra/Flexões de Pino	3,500-4,799 ex. 350x10 = 3,500	4,800-6,749 ex. 400x12 = 4,800	6,750-9,999 ex. 450x15 = 6,750	10,000-14,999 ex. 500x20 = 10,000	15,000+ ex. 600x25 = 15,000
<b>Teste 5</b> Corrida/Thrusters/Barras Fixas em "L"	6:00 - 5:31	5:30 - 5:01	5:00 - 4:31	4:30 - 4:01	< 4:00