

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

The Grinder

CrossFit FRAGO #10, "NOLAN"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EUA

01 Maio 07

OPS 11
FRAGO 10 para OPORD 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização de Tarefas: Anexo A

1. SITUAÇÃO. Sem Alterações.
2. MISSÃO
"NOLAN": Complete o maior número de rodadas possível em 20 minutos: 12 thrusters e 10 pull-ups
3. EXECUÇÃO
 - a. Conceito de Operações.
 - (1) Intenção. Complete o maior número de rodadas dos exercícios, o mais rápido possível de maneira segura. Este é um treino para equipes de quatro pessoas, com tempo específico. O objetivo deste treino é desenvolver coesão e preparo físico em condições de fadiga, por meio de desafios compartilhados e competição.
 - (2) Esquema de Manobra. O pelotão será dividido em tantas equipes de quatro quanto possível. Cada equipe precisará de 2 latas de munição calibre .50 para thrusters e duas barras de pull-up ou dois conjuntos de anéis. Todas as equipes começarão ao mesmo tempo. Assim que cada soldado completar suas repetições necessárias de thrusters, ele passará para os pull-ups. Cada exercício deve ser concluído de 5

CF FRAGO #10, “NOLAN” (continuação...)

antes de passar para a próxima — ou seja, você deve terminar todos os 12 thrusters antes de começar as 10 barras. No entanto, cada exercício pode ser dividido em séries conforme desejado — por exemplo, duas séries de 5 barras para completar as 10 necessárias, ou uma série de 7 e outra de 5 thrusters para completar o conjunto de 12. Se um soldado não conseguir completar 10 barras sozinho, será permitido auxílio. No entanto, o auxílio será realizado apoiando as costas da pessoa que faz as barras, e não os pés, e a assistência só pode ser fornecida por um membro da equipe que também esteja realizando barras. O auxílio é permitido apenas para as barras.

- (3) Esforço Principal. A segurança de todo o pessoal, e o desenvolvimento da coesão da unidade e da aptidão para combate através de desafios e dificuldades compartilhadas.
- (4) Estado Final. A conclusão segura e bem-sucedida de todos os exercícios.

b. Instruções de Coordenação.

- (1) Organização da Equipe. Os líderes de esquadrão podem organizar seus soldados como desejarem. A decisão de como melhor posicionar cada soldado para cumprir a missão é de liderança.
- (2) Ajuste. O treino pode ser realizado com equipamento de PT ou equipamento de batalha completo, incluindo coletes com placas, dependendo do nível de condicionamento físico dos soldados. O número de repetições pode ser aumentado ou diminuído com base no nível de habilidade das tropas.
- (3) Pontuação. O número de rodadas completadas por cada soldado na equipe é registrado. A pontuação da equipe é a combinação de todas as rodadas completadas dos quatro soldados. Por exemplo, se o soldado A completar 10 rodadas, o soldado B completar 12 rodadas, o soldado C completar 9 rodadas e o soldado D completar 15 rodadas, a pontuação da equipe será 46. A equipe ou esquadrão que completar o maior número de rodadas fica em primeiro lugar.
- (4) Thrusters com Lata de Munição de 25mm. Por questões de segurança, é essencial que a lata de munição de 25mm seja levantada do solo usando a técnica adequada. A lata de munição deve ser colocada no chão de cabeça para baixo (de modo que a tampa da lata fique no chão). Com as costas na posição correta de levantamento terra, o levantador ergue a lata de munição até a posição de suspensão, onde permanece invertida, com a tampa voltada para o solo. Da posição de suspensão, ele eleva a lata de munição até a posição de rack (a posição inicial do thruster). É durante essa transição, da posição de suspensão para a posição de rack, que a lata de munição gira 180 graus (terminando com a tampa voltada para cima). Esta é a posição inicial para os thrusters.
- (5) Segurança. Garanta que todo o equipamento seja verificado e esteja em boas condições antes de realizar o treino e que todos os soldados sejam proficientes nos exercícios necessários. A segurança é responsabilidade de todos os membros.
- (6) Tarefas Seguinte. O próximo treino exigirá uma rota de corrida de 400 metros, duas latas de munição de 25mm e duas barras de puxar ou conjuntos de anéis para cada equipe de seis pessoas.

CF FRAGO #10, "NOLAN" (continuação...)

3. SUPORTE DE SERVIÇO

a. Pesos de Equipamento

Nomenclatura de Latas de Munição	Quantidade / Tamanho	Tipo	Peso	Conteúdo
Cartucho 25mm APFSDS-T	30 tiros	PA125	70 lbs	Areia
Fita de nylon, tecido simples, tubular (anéis austeros)	NA	8305-21-111-5411	NA	NA
Mosquetão, Pitão de Montanha (anéis austeros)	12mm	8465-21-896-8280	NA	Gancho de garra e rosca
Tubo de PVC 1 ½ polegada (anéis austeros)	8 polegadas x 2 por anel	Padrão	NA	NA

b. Requisitos de Equipamento. Cada equipe de quatro pessoas precisará de duas latas de munição de 25 mm e dois conjuntos de barras de flexão ou dois conjuntos de anéis (austeros ou regulares).

c. Registro de Tempo e Repetição. Um cronômetro para todas as equipes e um método para registrar as rodadas de cada equipe.

4. COMANDO E SINAL

a. Temporizador/Registrador de Pontuação. Apenas um cronometrista é necessário para todas as equipes. Todas as equipes de quatro pessoas começam e terminam o treino ao mesmo tempo. É recomendado que pelo menos uma pessoa por equipe inicie seu cronômetro como backup caso o cronômetro principal falhe. Também é necessário um método para registrar as rodadas de cada soldado.

b. Instrutor/Treinador. Para garantir a execução adequada do treino, o uso correto da forma dos exercícios e a segurança, um membro designado do pelotão pode ocupar essa posição.

Anexos:

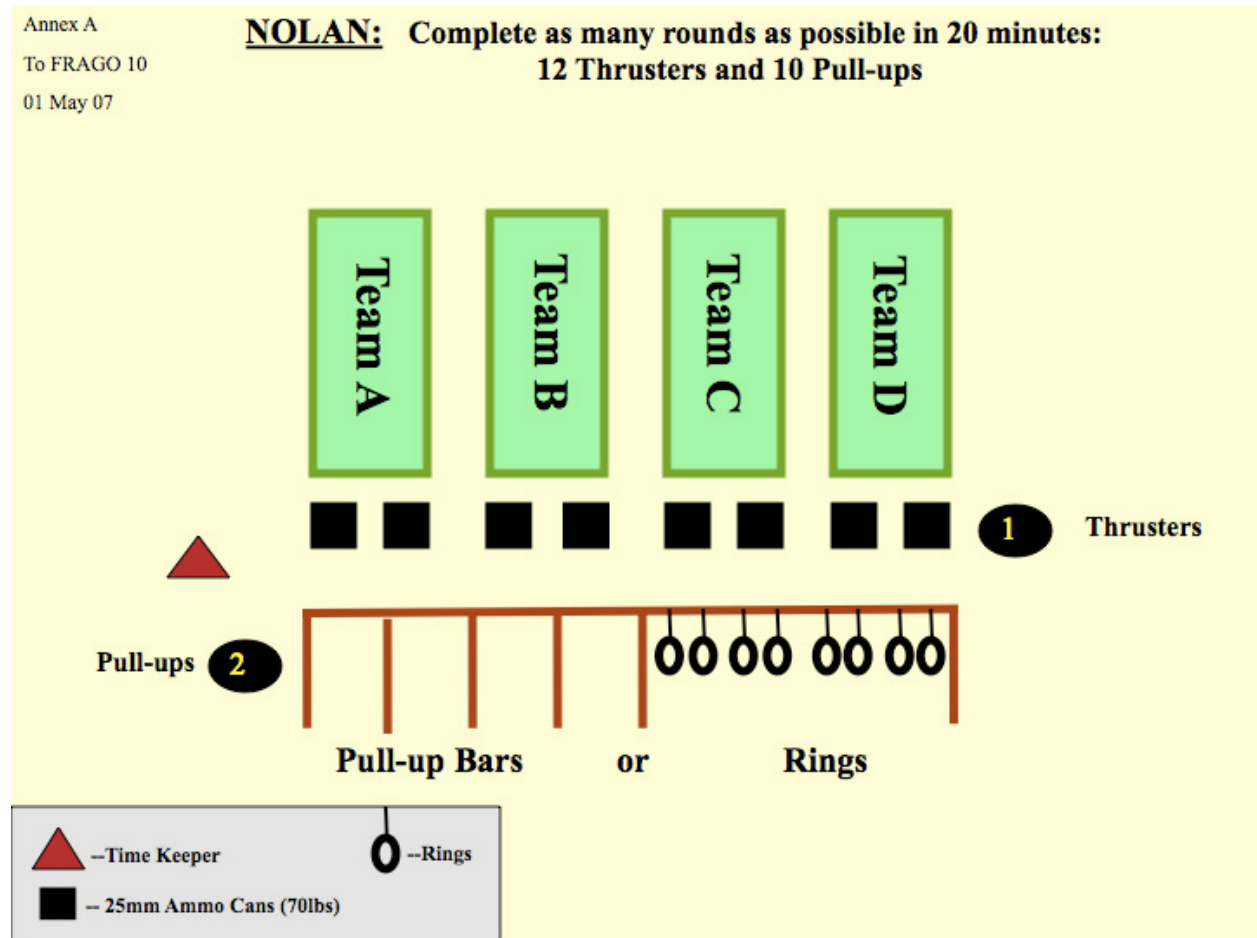
Anexo A Diagrama do Treino (A00)

Anexo B Equipamento

Anexo C Exercícios

CF FRAGO #10, "NOLAN" (continuação...)

Anexo A Diagrama de Treino (A00)



Anexo B Equipamento



CF FRAGO #10, "NOLAN" (continuação...)

Anexo C Exercícios

