

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## O Moedor

### CrossFit FRAGO #6, "GOMEZ"

CFHQ  
Santa Cruz, CA  
EUA

01 Jan 07

OPS 07  
FRAGO 06 para OPOrd 01 — OP MOEDOR

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização das Tarefas: Anexo A

1. SITUAÇÃO. Sem mudanças.

2. MISSÃO  
"Gomez": Complete o maior número de rodadas possível em 20 minutos: 10 thrusters, 8 barras e uma corrida de 150 metros.

3. EXECUÇÃO

a. Conceito de Operações

- (1) Intenção. Complete o maior número de rodadas dos exercícios possível em 20 minutos de forma segura. Este é um treino de equipe de quatro pessoas com tempo específico. O objetivo deste treino é desenvolver a coesão e a aptidão física em condições de fadiga, através de desafios compartilhados e competição.
- (2) Esquema de Movimento. O pelotão será dividido em equipes de quatro. Cada equipe precisará de duas latas de munição de 25mm (70 lbs) e duas barras para pull-ups. Todas as equipes começarão ao mesmo tempo. Cada exercício deve ser concluído antes de passar para o próximo (todos os 10 thrusters devem ser concluídos antes de iniciar os pull-ups, e todos os pull-ups devem ser concluídos antes de iniciar a corrida). Os soldados podem descansar a qualquer momento durante o treino. Cada soldado deve completar o maior número de rodadas possível nos 20 minutos. O número total de 5

## CF FRAGO #6, "GOMEZ" (continuação...)

O número de rodadas de cada membro da equipe será somado para obter a pontuação total da equipe. Por exemplo, se o soldado A completar 12 rodadas, o soldado B 15, o soldado C 13 e o soldado D 9, a pontuação total da equipe será 49. Não é permitido auxílio em nenhum momento.

- (3) Esforço Principal. A segurança de todo o pessoal e o desenvolvimento da coesão da unidade e da aptidão física 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 da maneira que considerarem melhor. É uma decisão de liderança sobre como melhor posicionar cada soldado para cumprir a missão.
- (2) Thrusters com Lata de Munição de 25mm. Por motivos de segurança, é essencial que a lata de munição de 25mm seja levantada do chão com a técnica adequada. A lata deve ser colocada no chão de cabeça para baixo (com a tampa voltada para o chão). Com as costas mantidas retas na posição correta de levantamento, o levantador ergue a lata até a posição de hang, onde permanece invertida, com a tampa voltada para o chão. Da posição de hang, ele limpa a lata para a posição de rack (a posição inicial do thruster). É durante essa transição, da posição de hang para a posição de rack, que a lata gira 180 graus (terminando com a tampa voltada para cima). Esta é a posição inicial para os thrusters.
- (3) Escalonamento. O treino pode ser realizado com equipamento de PT ou equipamento de combate completo, incluindo coletes com placas, dependendo do nível de preparo físico dos soldados. O número de repetições pode ser aumentado ou diminuído com base no nível de habilidade das tropas.
- (4) Pontuação. A pontuação final de cada equipe será calculada com base nas rodadas completas; rodadas parciais não serão contadas. Por exemplo, se ao final de 20 minutos, um indivíduo completar 12 rodadas mais 6 thrusters da 13ª rodada, sua pontuação será 12. A equipe com mais rodadas fica em primeiro lugar.
- (5) Segurança. Certifique-se de que todos os equipamentos sejam verificados e estejam em condições de uso antes de realizar o treino e que todos os soldados sejam proficientes nos exercícios exigidos. A segurança é responsabilidade de todos os membros.
- (6) Tarefas Seguintes. O próximo treino exigirá uma rota de corrida de 200 metros e duas barras de pull-up para cada equipe de oito pessoas.

## CF FRAGO #6, "GOMEZ" (continuação...)

### 4. SUPOORTE DE SERVIÇO

#### a. Pesos do Equipamento

Nomenclatura da Lata de Munição	Quantidade/Tamanho	Tipo/NSN	Peso	Conteúdo
Carrinho 25mm APFSDS-T	30 tiros	PA125	70 lbs	areia

- b. Requisitos de Equipamento. Cada equipe de quatro pessoas precisará de duas latas de munição de 25mm e duas barras de puxada (Ref Anexo B).

### 5. COMANDO E SINAL

- a. Cronometrista/Registrador de Pontuação. Apenas um cronometrista é necessário para todas as equipes. Todas as equipes começam e terminam o treino ao mesmo tempo. Recomenda-se que pelo menos uma pessoa por equipe inicie seu cronômetro para servir como reserva caso o cronômetro principal falhe. Também é necessário um método de registro das rodadas de cada equipe.
- b. Instrutor/Treinador. Para garantir a condução adequada do treino, uso correto das formas de exercício e segurança na execução, um membro designado do pelotão pode assumir esta função.

## Anexos

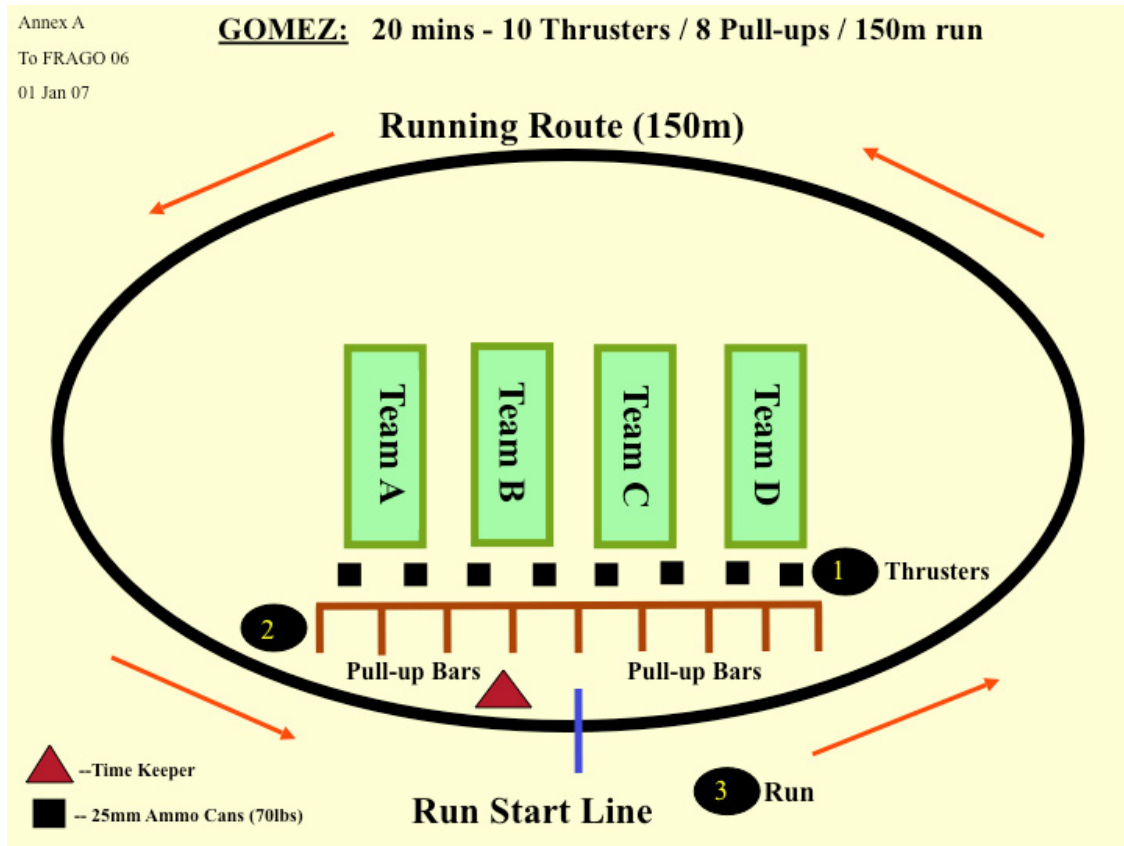
Anexo A Diagrama do treino (AOO)

Anexo B Equipamento

Anexo C Exercícios

# CF FRAGO #6, "GOMEZ" (continuação...)

## Anexo A Diagrama do Treino



## Anexo B Equipamento



## CF FRAGO #6, "GOMEZ" (continuação...)

### Anexo C Exercícios

