

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## O Moedor

### CrossFit FRAGO #9, "GIROUARD"

CFHQ  
Santa Cruz, CA  
EUA

01 Abr 07

OPS 10  
FRAGO 09 para OPOrd 01 — OP MOEDOR

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização de Tarefa: Anexo A

1. SITUAÇÃO. Sem Mudanças.

2. MISSÃO

"GIROUARD": Cinco rodadas cronometradas: levantamento terra, thruster e push press, com o seguinte esquema de repetições:

Rodada	Repetições de levantamento terra	Repetições de thruster	Repetições de push press
1	25	15	5
2	20	15	10
3	15	15	15
4	10	15	20
5	5	15	25

3. EXECUÇÃO

a. Conceito de Operações

- (1) Intenção. Completar cinco rodadas dos exercícios o mais rápido possível de maneira segura. Este é um treino em equipe de quatro pessoas, "específico para a tarefa". O objetivo deste treino é desenvolver coesão e aptidão física sob condições de fadiga através de dificuldades compartilhadas, desafios e competição. de 5

## CF FRAGO #9, “GIROUARD” (continuação...)

- (2) Esquema de Manobra. O pelotão será dividido em equipes de quatro sempre que possível. Cada equipe precisará de duas latas de munição de .50-cal para levantamento terra, uma lata de munição de 25mm para agachamentos com empurrão, e uma lata de 25mm para empurrões com impulso. Todas as equipes começarão ao mesmo tempo. Cada integrante tem um exercício específico para realizar: ele fará levantamento terra, agachamentos com empurrão, empurrões com impulso ou estará na estação de descanso. Assim que cada soldado completar suas repetições necessárias em cada estação, a equipe gira para que cada soldado esteja na próxima estação (Anexo A). Essa rotação continuará até que cada soldado complete cinco rodadas de cada exercício. A primeira rodada termina quando cada soldado retorna à estação onde começou. As rodadas de 2 a 5 são executadas na mesma ordem, com diferentes requisitos de repetição para o levantamento terra e o empurrão com impulso. Não é permitido auxílio em nenhum momento.
- (3) Esforço Principal. A segurança de todo o pessoal e o desenvolvimento da coesão da unidade e do preparo físico de 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 conforme desejarem. É uma decisão de liderança sobre a melhor forma de alocar cada soldado para cumprir a missão.
- (2) Ajustes. O treino pode ser realizado com equipamento de PT ou equipamento de combate completo, incluindo coletes com placas, dependendo dos níveis de condicionamento físico dos seus soldados. O número de repetições pode ser aumentado ou diminuído com base no nível de habilidade das suas tropas.
- (3) Pontuação. O tempo de conclusão de cada equipe de quatro pessoas é registrado. A equipe ou esquadrão que terminar mais rápido fica em primeiro lugar.
- (4) Agachamentos com Empurrão com Lata de Munição de 25mm. Por razões de segurança, é fundamental que a lata de munição de 25mm seja levantada do chão usando a técnica adequada. A lata de munição deve ser colocada no chão de cabeça para baixo (de modo que a tampa fique no chão). Com as costas mantidas retas na posição adequada de levantamento terra, o levantador ergue a lata de munição até a posição de suspensão, onde permanece invertida, com a tampa voltada para o chão. Da posição de suspensão, ele eleva a lata de munição até a posição de suporte (a posição inicial do agachamento com empurrão). É durante essa transição, da suspensão para a posição de suporte, que a lata de munição gira 180 graus (terminando com a tampa voltada para cima). Esta é a posição inicial para os agachamentos com empurrão (Ref. Anexo C).
- (5) Segurança. Certifique-se de que todo o equipamento seja verificado e esteja em condições de uso antes de realizar o treino e que todos os soldados sejam proficientes nos exercícios exigidos. A segurança é responsabilidade de cada membro.
- (6) Tarefas Seguinte. O próximo treino exigirá duas latas de munição de 25mm e duas barras de puxar ou conjuntos de anéis para cada equipe de quatro pessoas.

## CF FRAGO #9, "GIROUARD" (continuação...)

### 3. SUPORTE DE SERVIÇO

#### a. Pesos dos Equipamentos

<b>Nomenclatura do Caixa de Munição</b>	<b>Quantidade / Tamanho</b>	<b>Tipo</b>	<b>Peso</b>	<b>Conteúdo</b>
Cartucho 25mm APFSDS-T	30 projéteis	PA125	70 lbs	Areia
Cartucho cal .50 4B/1T	100 projéteis	M2A1	50 lbs	Areia

b. Requisitos de Equipamento. Cada equipe de quatro pessoas precisará de duas caixas de munição de calibre .50 e duas de 25mm.

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. Cronometrista/Registrador de Pontuação. Apenas um cronometrista é necessário para todas as equipes. Todas as equipes de quatro pessoas iniciarão e terminarão o treino ao mesmo tempo. Recomenda-se que pelo menos uma pessoa por equipe inicie seu cronômetro para atuar como reserva caso o cronômetro principal falhe. Um método para registrar as rodadas de cada equipe também é necessário.

b. Instrutor/Treinador. Para garantir a condução adequada do treino, o uso da forma correta dos exercícios e a segurança na execução, um membro designado do pelotão pode ocupar esta função.

#### Anexos:

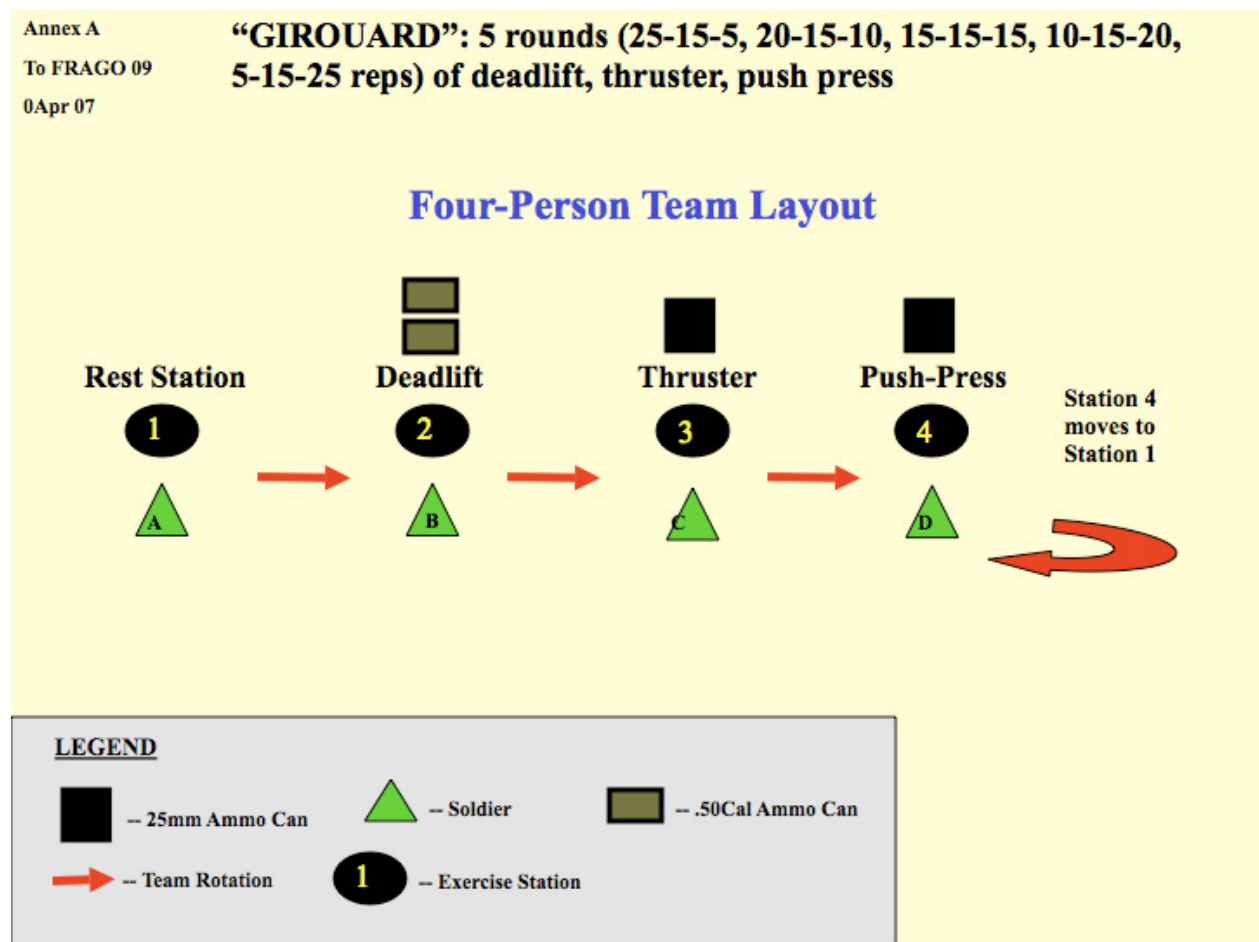
Anexo A Diagrama do Treino (AOO)

Anexo B Equipamento

Anexo C Exercícios

CF FRAGO #9, "GIROUARD" (continuação...)

Anexo A Diagrama do Treino (A00)



Anexo B Equipamento



# CF FRAGO #9, "GIROUARD" (continuação...)

## Anexo C Exercícios

