

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O Desafio

CrossFit FRAGO #3, "VICTORIA"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EUA

01 Out 06

OPS 04

FRAGO 03 para OPOrd 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização de Tarefa: Anexo A

1. SITUAÇÃO. Sem alterações.

2. MISSÃO

"VICTORIA": 5 séries para tempo: 10 agachamentos com levantamento, 20 flexões, descanso

3. EXECUÇÃO

a. Conceito de Operações.

(1) Intenção. Completar cinco séries dos exercícios o mais rápido possível de maneira segura. Este é um treino em equipe de três pessoas, "específico para a tarefa". O tempo da equipe termina quando o último membro completa o treino. O objetivo é desenvolver coesão e aptidão física em condições de fadiga através de dificuldades compartilhadas, desafios e competição.

(2) Esquema de Movimento. O pelotão será dividido em tantas equipes de três quanto possível. Cada equipe precisará de um saco de pedra ou areia de 50, 55 ou 60 libras. Todas as equipes começarão ao mesmo tempo. Cada membro da equipe terá um exercício específico para realizar. Um soldado estará fazendo agachamentos com levantamento ou flexões, ou descansando. Uma vez que todos os três membros da equipe tenham completado suas de 5

CF FRAGO #3, “VICTORIA” (continuação...)

após completar as repetições exigidas do exercício, a equipe irá rotacionar junta: o soldado que estava fazendo agachamentos com levantamento irá para flexões; aquele que estava fazendo flexões irá para a estação de descanso; e o que estava descansando irá para agachamentos com levantamento (Ann A). Esta rotação continuará até que cada soldado tenha completado cinco rodadas de cada exercício, totalizando individualmente 50 agachamentos com levantamento e 100 flexões. A primeira rodada terminará quando cada soldado retornar à estação onde começou. As rodadas 2, 3, 4 e 5 são executadas na mesma ordem. Cada exercício deve ser concluído antes que a equipe possa rotacionar — ou seja, assim que o Soldado “A” terminar seus agachamentos, ele não poderá começar a fazer flexões até que o Soldado “B” tenha terminado e a equipe esteja pronta para rotacionar junta. Não é permitido auxílio em nenhum momento.

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

b. Instruções de Coordenação.

- (1) Organização da Equipe. Os líderes de pelotão podem organizar cada equipe da forma que acharem melhor. É uma decisão de liderança sobre como melhor implantar cada equipe para cumprir a missão.
- (2) Escalonamento. O treino pode ser realizado com uniforme de treinamento físico ou com equipamento completo de batalha, incluindo coletes com placas, dependendo do nível de condicionamento físico de seus soldados. O equipamento listado—sacos de areia ou pedras—é para condições austeras. Se tiver recursos, pode usar dois halteres de 30 ou 35 libras ou uma barra olímpica de 65 libras com pesos. O peso do equipamento ou o número de repetições pode ser ajustado com base no nível de habilidade das suas tropas.
- (3) Pontuação. O tempo de conclusão para cada equipe de três pessoas é registrado. Se possível, os tempos combinados das equipes de três pessoas de cada esquadrão podem ser somados para obter o tempo total do esquadrão. A equipe ou esquadrão que tiver o menor tempo total fica em primeiro lugar. Por exemplo, se a Equipe A do primeiro esquadrão termina em 09:18 e a Equipe B do primeiro esquadrão termina em 12:00, o tempo total para o esquadrão é 21:18.
- (4) 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 em agachamentos com levantamento. A segurança é responsabilidade de cada membro. Todos os participantes devem ser competentes nos exercícios antes de realizar o treino.
- (5) Tarefas de Seguimento. O próximo treino exigirá uma corda de pular, uma lata de munição de 25mm, anéis, uma pedra de 40 libras e duas latas de munição de .50 cal por equipe de cinco pessoas; no entanto, se isso não for possível, substitua por dois halteres de 35 libras para a lata de munição de 25mm, dois halteres de 20 libras para a pedra de 40 libras e dois halteres de 50 libras para as latas de munição de .50 cal por equipe de cinco pessoas.

CF FRAGO #3, "VICTORIA" (continuação...)

3. SUPORTE DE SERVIÇO

a. Pesos de Equipamento

Item	Peso	Conteúdo
Saco de areia (ou pedra)	50, 55 ou 60 lbs	Areia

b. Requisitos de Equipamento. Cada equipe de três pessoas precisará de um saco de areia ou uma pedra.

c. Registro de Tempo. Um cronômetro e material para anotar o tempo de cada equipe.

4. COMANDO E SINALIZAÇÃO

a. Cronometrista/Anotador de Pontuação. Apenas um responsável pelo tempo é necessário para todos os grupos e equipes. Essa pessoa anotará os tempos de conclusão de cada equipe. Ele se posiciona em um local central para fins de comando e controle. Todas as equipes de três pessoas iniciam o treino sob seu comando. Quando uma equipe completa todos os exercícios, informa o cronometrista, que registra todos os tempos. Recomenda-se que pelo menos uma pessoa por equipe mantenha um cronômetro como backup, caso o cronômetro principal falhe.

b. Instrutor/Treinador. Para garantir a correta execução do treino, uso da forma correta de exercício e segurança, um membro designado do pelotão pode ocupar essa função. Um soldado ferido que não possa participar do treinamento físico pode desempenhar essa função. Embora não seja preferível, o líder ou sargento do pelotão também podem ocupar essa posição-chave, especialmente se o público-alvo do treinamento forem as equipes individuais. A equipe de comando pode realizar o treino antes do treinamento físico do pelotão ou em outro momento ao longo do dia. Após a conclusão, eles podem postar seus tempos em comparação com o resto do pelotão.

Anexos:

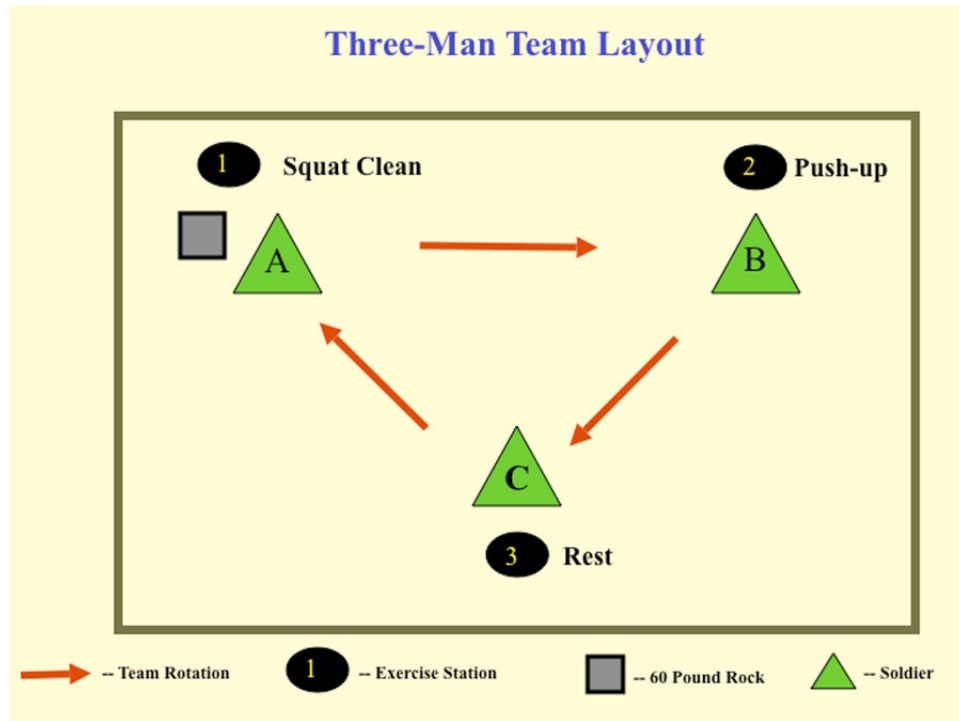
Anexo A Diagrama do treino (AOO)

Anexo B Equipamento

Anexo C Exercícios

CF FRAGO #3, "VICTORIA" (continuação...)

Anexo A Diagrama do Treino



Anexo B Equipamento



CF FRAGO #3, "VICTORIA" (continuação...)

Anexo C Exercícios

