

LEGACY



INDIVIDUAL RX

MOVIMENTO

MASCULINO

FEMININO

SNATCH (LBS)	155	115
CLEAN & JERK (LBS)	185	135
THRUSTER (LBS)	155	115
DUMBBELL (LBS)	50	35
KETTLEBELL (KG)	32	24
WALLBALL (LBS)	20	14
TOES TO BAR	SIM	SIM
PULL UP	SIM	SIM
CHEST TO BAR	SIM	SIM
BAR MUSCLE UP	SIM	SIM
RING MUSCLE UP	SIM	SIM
PISTOL	SIM	SIM
HAND STAND PUSH UP	STRICT	SIM
HAND STAND WALK	SIM	SIM
ROPE CLIMB	LEGLESS	SIM
BOX JUMP	30"	24"
SINGLE UNDER	SIM	SIM
DOUBLE UNDER	SIM	SIM
SINGLE CROSSOVER	SIM	SIM
DOUBLE CROSSOVER	SIM	SIM
BURPEE E VARIAÇÕES	SIM	SIM
LUNGES E VARIAÇÕES	SIM	SIM
BIKE	SIM	SIM
REMO	SIM	SIM
SKI	SIM	SIM
CORRIDA	SIM	SIM

LEGACY



INDIVIDUAL MASTER M/F

MOVIMENTO	MASCULINO 40-44	MASCULINO 45+	FEMININO 40+
SNATCH (LBS)	135	115	85
CLEAN & JERK (LBS)	155	135	115
THRUSTER (LBS)	135	115	85
DUMBBELL (LBS)	50	50	35
KETTLEBELL (KG)	24	24	16
WALLBALL (LBS)	20	20	14
TOES TO BAR	SIM	SIM	SIM
PULL UP	SIM	SIM	SIM
CHEST TO BAR	SIM	SIM	SIM
BAR MUSCLE UP	SIM	SIM	SIM
RING MUSCLE UP	SIM	SIM	NÃO
PISTOL	SIM	SIM	SIM
HAND STAND PUSH UP	SIM	SIM	SIM
HAND STAND WALK	SIM	SIM	NÃO
ROPE CLIMB	SIM	SIM	SIM
BOX JUMP	24"	24"	20"
SINGLE UNDER	SIM	SIM	SIM
DOUBLE UNDER	SIM	SIM	SIM
SINGLE CROSSOVER	SIM	SIM	SIM
DOUBLE CROSSOVER	NÃO	NÃO	NÃO
BURPEE E VARIAÇÕES	SIM	SIM	SIM
LUNGES E VARIAÇÕES	SIM	SIM	SIM
BIKE	SIM	SIM	SIM
REMO	SIM	SIM	SIM
SKI	SIM	SIM	SIM
CORRIDA	SIM	SIM	SIM

LEGACY



DUPLA RX MASCULINA

MOVIMENTO

MASCULINO

SNATCH (LBS)	155
CLEAN & JERK (LBS)	185
THRUSTER (LBS)	155
DUMBBELL (LBS)	50
KETTLEBELL (KG)	32
WALLBALL (LBS)	20
TOES TO BAR	SIM
PULL UP	SIM
CHEST TO BAR	SIM
BAR MUSCLE UP	SIM
RING MUSCLE UP	SIM
PISTOL	SIM
HAND STAND PUSH UP	STRICT
HAND STAND WALK	SIM
ROPE CLIMB	LEGLESS
BOX JUMP	30"
SINGLE UNDER	SIM
DOUBLE UNDER	SIM
SINGLE CROSSOVER	SIM
DOUBLE CROSSOVER	SIM
BURPEE E VARIAÇÕES	SIM
LUNGES E VARIAÇÕES	SIM
BIKE	SIM
REMO	SIM
SKI	SIM
CORRIDA	SIM

LEGACY



DUPLA RX MISTA

MOVIMENTO	MASCULINO	FEMININO
SNATCH (LBS)	155	115
CLEAN & JERK (LBS)	185	135
THRUSTER (LBS)	155	115
DUMBBELL (LBS)	50	35
KETTLEBELL (KG)	32	24
WALLBALL (LBS)	20	14
TOES TO BAR	SIM	SIM
PULL UP	SIM	SIM
CHEST TO BAR	SIM	SIM
BAR MUSCLE UP	SIM	SIM
RING MUSCLE UP	APENAS UM ATLETA DEVERÁ EXECUTAR	
PISTOL	SIM	SIM
HAND STAND PUSH UP	SIM	SIM
HAND STAND WALK	APENAS UM ATLETA DEVERÁ EXECUTAR	
ROPE CLIMB	SIM	SIM
BOX JUMP	30"	24"
SINGLE UNDER	SIM	SIM
DOUBLE UNDER	SIM	SIM
SINGLE CROSSOVER	SIM	SIM
DOUBLE CROSSOVER	NÃO	NÃO
BURPEE E VARIAÇÕES	SIM	SIM
LUNGES E VARIAÇÕES	SIM	SIM
BIKE	SIM	SIM
REMO	SIM	SIM
SKI	SIM	SIM
CORRIDA	SIM	SIM

LEGACY



TRIO INTERMEDIÁRIO M/F

MOVIMENTO	MASCULINO	FEMININO
SNATCH (LBS)	115	85
CLEAN & JERK (LBS)	155	115
THRUSTER (LBS)	115	85
DUMBBELL (LBS)	50	35
KETTLEBELL (KG)	24	16
WALLBALL (LBS)	20	14
TOES TO BAR	SIM	SIM
PULL UP	SIM	SIM
CHEST TO BAR	SIM	DUAS ATLETAS
BAR MUSCLE UP	DOIS ATLETAS	NÃO
RING MUSCLE UP	NÃO	NÃO
PISTOL	SIM	SIM
HAND STAND PUSH UP	SIM	SIM
HAND STAND WALK	NÃO	NÃO
ROPE CLIMB	SIM	SIM
BOX JUMP	24"	20"
SINGLE UNDER	SIM	SIM
DOUBLE UNDER	SIM	SIM
SINGLE CROSSOVER	SIM	SIM
DOUBLE CROSSOVER	NÃO	NÃO
BURPEE E VARIAÇÕES	SIM	SIM
LUNGES E VARIAÇÕES	SIM	SIM
BIKE	SIM	SIM
REMO	SIM	SIM
SKI	SIM	SIM
CORRIDA	SIM	SIM



TRIO SCALED M/F

[illegible]

[illegible][illegible]