087 – Maria, Pega Pesado!

A Maria acordou inspirada! Colocou seu look fitness, arrumou a garrafinha de água e decidiu que era hora de conhecer o famoso *CrossFit*.

Mas, como vocês já devem imaginar, quando a Maria resolve fazer alguma coisa, ela não conhece a palavra moderação!

O que era para ser uma aula experimental virou um WOD daqueles! E como a Maria não gosta de sofrer sozinha, resolveu convidar todas as equipes para encarar uma sequência de desafios dentro do box.

Será que vocês conseguem acompanhar o ritmo dela?

Nesta tarefa, a equipe deverá realizar os quatro desafios propostos nos vídeos abaixo, completando cada um ANTES do tempo máximo estabelecido para sua execução ou realizar a quantidade mínima exigida.

- É obrigatório que todos os integrantes estejam vestindo a camiseta da sua respectiva equipe participante da Gincataí, salvo no DESAFIO 1, que terá uma camiseta para 2 integrantes;
- Não será permitido repetir integrantes entre os desafios. Cada desafio deverá ser executado por participantes diferentes da equipe;
- Todos os itens solicitados em cada desafio deverão estar claramente visíveis nos vídeos, permitindo sua identificação e validação.

DESAFIO 1 - Troca Camiseta

https://youtube.com/shorts/Haote9Yhkcl

Itens utilizados para execução: 1 camiseta da equipe, uma barra fixa

Tempo máximo de execução: 00:29:41

DESAFIO 2 - Flexão em dupla

https://youtube.com/shorts/H9KjxVyPn7c



Itens utilizados para execução: somente os integrantes

Quantidade: no mínimo 8 repetições

DESAFIO 3 - Bolinha na anilha

https://www.youtube.com/shorts/ze7NA4yb1-Q

Itens utilizados para execução: uma anilha de 5kg e uma bolinha de tênis

Tempo máximo de execução: 00:08:00

DESAFIO 4 - Tirar a meia na barra fixa

https://www.youtube.com/shorts/cmPapfe33WA

Itens utilizados para execução: um par de meias, uma barra fixa. No final o participante deve realizar um BMU.

Tempo máximo de execução: não tem tempo, o participante deve tirar a meia, conforme o movimento mostrado no vídeo, e realizar um BMU direto, sem quebra nem sair da barra.

- Os vídeos deverão ser disponibilizados no Drive oficial de entrega de tarefas, respeitando as especificações do Regulamento.

A Maria já fez a parte dela. Agora é a vez de vocês mostrarem que não fogem de um desafio!

Boa sorte, equipes!

Instruções: Apresentem-nos conforme o solicitado.
Local: Drive
Horário: Até 23h59 do dia 13/11/2026
Recompensa: 250 pontos por cada desafio realizado corretamente | Recompensa Máxima: 1.000 pontos