

BATERIA	CATEGORIA	RAIA	EQUIPE / ATLETA	BOX	WARM UP	CONCENTRAÇÃO	ENTRADA	INÍCIO	TÉRMINO
3	AMADOR FEMININO				12H55	13H12	13H19	13H24	13H36
		4	MAQUINA DE VENCER 05	CROSSFIT BARIGUI					
		5	DBBT FEARLESS HIGHWAY	CROSSFIT BARIGUI					
		6	DEMOROU JÁ É	HP PARANAGUÁ					
		7	DALE PARA NÃO TOMALE	CF BE WATER					
		8	É CULPA DA MORENA	APOLLYON CF					
		9	2X2 TALVEZ DE 4	VINTE21 CF					
		10	BRAVAS ELITE TEAM	CROSS BRAVUS					
		11	BATEU O PRÉ TREINO	ALCATÉIA CT					
		12	SÓ VIEMOS FAZER VOLUME	MANGATA CF					
		13	ESQUADRÃO SUICIDA	PERSONAL CROSS					

BATERIA	CATEGORIA	RAIA	EQUIPE / ATLETA	BOX	WARM UP	CONCENTRAÇÃO	ENTRADA	INÍCIO	TÉRMINO
4	AMADOR MASCULINO	1	MAQUINA DE VENCER 03	KAHU CROSSFIT/CF BARIGUI	13H12	13H29	13H36	13H41	13H53
		2	MAXIMUS 1530	CF 1530					
		3	PIAZADA DO DJANHO	INSIST CROSSFIT					
		4	DE ÚLTIMA HORA	CAÇADOR CF					
		5	STEEL GIANTS	STEEL GIANTS					
		6	TIME DA SALINHA	CROSSFIT NEW AGE					
		7	TEAM 6AM	TRINUS CROSSFIT					
		8	CHACAL PEAK BLINDERS	CHACAL CROSSFIT					
		9	HP ARAUCÁRIA	HP ARAUCÁRIA					
		10	CHERNOBYL TEAM	DEMOLIDORES CF					
		11	SQUAD MONSTRÃO	CROSS MONSTRÃO					
		12	2 FLANGOS E 2 MASTER	CF TELEMACO BORBA					
		13	THE MONANGES	CF BARIGUI					
		14	GUAPECAS DO IRAQUE	CF 1530					
		15	QUARTETO FANTÁSTICO	CROSSFIT PEDRA BRANCA					

BATERIA	CATEGORIA	RAIA	EQUIPE / ATLETA	BOX	WARM UP	CONCENTRAÇÃO	ENTRADA	INÍCIO	TÉRMINO	
5	AMADOR MASCULINO				13H29	13H46	13H53	13H58	14H10	
		5	PANDA CROSSFITEIRO							
		6	ESTITRATOR	CF ESTIVADORES						
		7	HIGH WARRIORS	HIGH PULSE						
		8	SEM RIZADINHA	CROSS FORCE						
		9	QUALQUER HORA É HORA	CROSSFIT GUEPARDO						
		10	OS GURI DE TB	CF TELEMACO BORBA						
		11	TEAM JETTA	LIFE CT						
		12	BACON BROSS DBBT	CROSSFIT BARIGUI						
		RX QUARTETO MASCULINO	13	HP ALPHAVILLE						HP ALPHAVILLE

BATERIA	CATEGORIA	RAIA	EQUIPE / ATLETA	BOX	WARM UP	CONCENTRAÇÃO	ENTRADA	INÍCIO	TÉRMINO
6	MASTER 40+ MASCULINO	1	Victor Barros	Crossfit Barigui II	13H55	14H08	14H15	14H20	14H28
		2	Clemerson Ferrarini	Alcateia Cross training					
		3	Paulo Roberto Avelar Costa	Evo fitness					
	RX INDIVIDUAL MASCULINO	4	GUSTAVO MOCELIN FERRAZ	CF VINTE 21					
		5	EDUARDO RODRIGO VARGAS	CF GUEPARDO					
		6	MARCELO HENRIQUE GOMES	STEEL GIANTS					
		7	NATANAEL ANTUNES MACHADO	CF HIPOWER					
		8	MATHEUS RICARDO	ARBO CF					
		9	LUIS EDUARDO MIRANDA	BOX EXTREME					
		10	IGOR GONÇALO BITTENCOURT	HP PARANAGUÁ					
		11	EMANUEL JENSEN	SINISTRO CF					
		12	GUSTAVO HENRIQUE FELIPE DA SILVA	ARBO CF					

BATERIA	CATEGORIA	RAIA	EQUIPE / ATLETA	BOX	WARM UP	CONCENTRAÇÃO	ENTRADA	INÍCIO	TÉRMINO
7	RX INDIVIDUAL MASCULINO				14H08	14H21	14H28	14H33	14H41
		3	ALBERTO MAGNO	MANGATA CF					
		4	MARCOS LUIZ SOUSA DE OLIVEIRA	DEMOLIDORES CF					
		5	FELIPE FORMENTÃO	KAHU CF					
		6	ANDERSON LABADESSA	HIPOWER					
		7	MISAEEL FERREIRA	MANGATA CF					
		8	MIGUEL FRUET	HP ARAUCÁRIA					
		9	SEAN CARBONAL	ROOT BARBEL CLUB					
		10	JORGE LUIS CUBAS	PARDUS CF					
		11	EDUARDO CASSIANO MALIN	CF BARIGUI					
		12	ERIK DE MELO FRANÇA	HP MATRIZ					
		13	CELSO MACHADO	CF INSANO					

BATERIA	CATEGORIA	RAIA	EQUIPE / ATLETA	BOX	WARM UP	CONCENTRAÇÃO	ENTRADA	INÍCIO	TÉRMINO
8	RX INDIVIDUAL MASCULINO				14H21	14H34	14H41	14H46	14H54
		3	GERALDO LOREDO	TRACTION					
		4	RONAN BATISTA	HP GUARAPUAVA					
		5	EMERSON FERREIRA	HP LINHA VERDE					
		6	JEAN LUCAS	CF 1530					
		7	LEONARDO HOFFMAN	CF BARIGUI					
		8	FELIPE CIDRAL	DRAKO HAUSS					
		9	THIAGO VINICIUS	CF 1530					
		10	RAFAEL FERREIRA ALVES	CARAMELO LIFE STYLE					
		11	THIAGO MARTINS	CAÇADOR CF					
		12	JOÃO MENDES	CFTB					
		13	CRISTOFFER LUIS BORUCH	HP PARANAGUÁ					
		14	ALAF RAFAEL	CF 1530					

FINAIS

BATERIA	CATEGORIA	RAIA	EQUIPE / ATLETA	BOX	WARM UP	CONCENTRAÇÃO	ENTRADA	INÍCIO	TÉRMINO
9	TEEN FEMININO				14H39	14H52	14H59	15H04	15H12
		2	Ana Beatriz Demiate	BE WATER CF					
		3	Shenoa Caterina Ramirez Ponce	i9 crossfit					
		4	Leticia Bello Sabatovicz	CH Training box					
		5	Beatriz Tora Lemos	High Pulse					
		6	Sofia Arribas Pereira	Desbrava Crossfit					
		7	Maria Fernanda Rodrigues	CF Telemaco Borba					
		8	Eduarda Zanlucchi	Cocares Crossfit					
	TEEN MASCULINO								
		10	Nicolas Dietrich Madureira	Insist Crossfit					
		11	Joao Guilherme Branco De Carvalho	High Pulse Linha Verde					
		12	Daniel Pereira De Oliveira	CROSSFIT 1530					
		13	Gabriel Prestes Dziecinny	Ch Training Box					
		14	Leonardo Portugal Oyarzabal	Crossfit1530					
		15	Eric Campos Ribeiro	Infinite CT					

BATERIA	CATEGORIA	RAIA	EQUIPE / ATLETA	BOX	WARM UP	CONCENTRAÇÃO	ENTRADA	INÍCIO	TÉRMINO
10	MASTER 35+ FEMININO				14H52	15H05	15H12	15H17	15H25
		3	Cristina Do Rocio Plucinek	4 Time CF					
		4	Lilian Aide Tebinka Goncalves	CF portao					
		5	Naira Flores	Crossfit Sinistro					
		6	Tamy Niwa Mattos	High Pulse - Paranagua					
		7	Elen Cristina Piazza	DESBRAVA CROSSFIT					
		8	Danielli Molon	Alouatta Fit					
		9	Marcela Stel Meira De Campos Pinto	High Pulse Guarapuava					
		10	Bruna naday calsson	CrossFit Estivadores					
		11	Lisiane Mariel Machiavelli	Highpulse Paranagua					
		12	Carla Martins Kritski	Crossfit 1530					

BATERIA	CATEGORIA	RAIA	EQUIPE / ATLETA	BOX	WARM UP	CONCENTRAÇÃO	ENTRADA	INÍCIO	TÉRMINO
11	MASTER 40+ MASCULINO	1	ANGELO MISAEL SABATOVICZ	CH TRAINING	15H05	15H18	15H25	15H30	15H38
		2	GILMAR RABELO DE CARVALHO JUNIOR	Feroz Crossfit					
		3	Raphael Polaquini	HIGH PULSE					
		4	Paulo Eduardo Asaiag	Black Box					
		5	Tadeu Vieira de Barros Junior	Feroz Crossfit					
		6	Luciano Gonçalves Câmara	TRINUS CROSSFIT					
		7	Gustavo Ribas De Campos Pinto	High Pulse Guarapuava					
		8	CLAUDIO GERONIMO	CHIVUNK/UpFitness					
		9	Valdenir Gonçalves	CF Monstros					
		10	Caio Chiorlin Revite	Hercules Functional					
		11	Sergio Sanchez	Armel CrossFit					
		12	Fernando Colaco Santos	MAESTO CF					
		13	Rodrigo Scheffer Contin	Crossfit Barigui					
		14	MARCOS CEZAR YAMADA	CF ZERO					
		15	Daniel Gutstein Ulandoski	be happy					

BATERIA	CATEGORIA	RAIA	EQUIPE / ATLETA	BOX	WARM UP	CONCENTRAÇÃO	ENTRADA	INÍCIO	TÉRMINO
12	MASTER 35-39 MASCULINO	1	Bruno Bayard Lopes De Athayde	High Pulse Paranagua	15H18	15H31	15H38	15H43	15H51
		2	Denis Wilson Lopes Dos Santos	MONTANO FITNESS & PERFORMANCE					
		3	Ricardo Alessandro Moreira	HIPOWER					
		4	Daniel Francisco De Paula Nassar	Feroz Crossfit					
		5	LEANDRO MESSISAS DA SILVA	ARBO CROSSFIT					
		6	Diogo Ferreira Andrade	CrossX					
		7	Giancarlo Filipe Vargas	Maestro					
		8	João Luis Moreira Neto	Steel Soldiers CF					
		9	PAULO CASTILHO	CF GUEPARDO					
		10	Rodrigo Hau Franca	Pardus CrossFit					
		11	Yuri Souza Lima	Feroz Crossfit					
		12	PEDRO NIRO MOREIRA SHIMA	Armel Crossfit					
		13	Mayckon Ribeiro	Infinite CT					
		14	Rodrigo Hau Franca	Pardus CrossFit					
		15	Jarveis Jara Gomez	CFLORAK002					

BATERIA	CATEGORIA	RAIA	EQUIPE / ATLETA	BOX	WARM UP	CONCENTRAÇÃO	ENTRADA	INÍCIO	TÉRMINO
13	RX INDIVIDUAL FEMININO	1	Andreia Fukuoka	Crossfit Estivadores	15H36	15H49	15H56	16H01	16H09
		2	Amanda Driessen	CACADOR CCF					
		3	VIVIANE ZHU	Mangata					
		4	Amanda Caroline Rossi De Oliveira	MCROSS					
		5	Marlen Daiane Jurk	Centro CrossFit					
		6	PATRICIA MOURA	CHIVUNK CF					
		7	Chrissy França Covatti	Arbo					
		8	TASSIA DADDA	CFHP					
		9	Sabrina Bedin	Crossfit Távros					
		10	Camila Marca	Cocares CROSSFIT					
		11	Monique Zomkowski	PEDRA BRANCA CROSSFIT					
		12	Aline Lampert	MONTANO FITNESS & PERFORMANCE					
		13	CAROLINE SOUZA DE OLIVEIRA	CROSSFIT LORAK 002					
		14	Jessica Canofre	Cocares CROSSFIT					
		15	Vanessa Porto Bernardo	Feroz Crossfit					

BATERIA	CATEGORIA	RAIA	EQUIPE / ATLETA	BOX	WARM UP	CONCENTRAÇÃO	ENTRADA	INÍCIO	TÉRMINO
14	RX INDIVIDUAL MASCULINO	1	JEAN RIBEIRO	CROSS BOX ITALIA	15H49	16H02	16H09	16H14	16H22
		2	GABRIEL AUGUSTO GONÇALVES	ARBO CF					
		3	ARTHUR MACHADO	CF FURIA					
		4	CAIO MARQUES MENDES	VINTE 21					
		5	LUCAS BACK AMARAL	ESTIVADORES FRG					
		6	PEDRO AZEVEDO	PEDRA BRANCA CF					
		7	ALAN PEREIRA	CROSS X					
		8	ALVARO TEIXEIRA	DENIQUE					
		9	PATRICK GOMES	FORUM CF					
		10	CARLOS EDUARDO GOMES	THUNDER CF					
		11	LUCAS GIOVANI TORA	HP GUARAPUAVA					
		12	EDSON VANDER NEVES	NC CENTRO DE TREINAMENTO					
		13	MATHEUS RUBENS	CF MONSTROS					
		14	CAIO CESAR CARNEIRO	CF 1530					
		15	FERNANDO DE ALMEIDA ABUD						

BATERIA	CATEGORIA	RAIA	EQUIPE / ATLETA	BOX	WARM UP	CONCENTRAÇÃO	ENTRADA	INÍCIO	TÉRMINO
15	SCALED FEMININO	1	ENTÃO VAMO ENTÃO	HP ARAUCÁRIA	16H02	16H20	16H27	16H32	16H44
		2	SPARTAN GIRLS	CROSS EVER TEAM					
		3	CHACAL CROSSFIT	CHACAL CROSSFIT					
		4	WOD LIKE A GIRL	CF ESTIVADORES					
		5	MANO DO CÉU	MAESTRO CROSSFIT					
		6	TEAM CROSSVIRUS	HP ALPHAVILLE					
		7	NC TEAM GIRLS	NC CENTRO DE TREINAMENTO					
		8	MALHEIRAS	CROSSFIT 1530					
		9	TEAM CURICAS	COCARES CF					
		10	NO PAIN NO GAIN	RX CROSSTRaining					
		11	AS MÃES ESTÃO ON	PARDUS CROSSFIT					
		12	PATO BRANCO DAÍ	CFPB					
		13	SCALE DA QUEBRADA	CF CASCAVEL					
		14	TEAM CFTB	CFTB					
		15	É AS GURIA DA DESBRAVA	DESBRAVA CF					

BATERIA	CATEGORIA	RAIA	EQUIPE / ATLETA	BOX	WARM UP	CONCENTRAÇÃO	ENTRADA	INÍCIO	TÉRMINO
16	SCALED MASCULINO	1	MAQUINA DE VENCER 02	KAHU CROSSFIT/CF BARIGUI	16H20	16H37	16H44	16H49	17H01
		2	AVENGERS	CROSSFIT PONTA GROSSA					
		3	MONTANO O TEAM	MONTANO FITNESS					
		4	CF SOLDIERS ZEROMEIA	PERSONAL CROSS					
		5	TEAM COCARES	COCARES CF					
		6	JAMDUARJÃO	PARDUS CROSSFIT					
		7	BOUNDLESS LIONS	CROSS LIONS FIRE					
		8	CAIXA LARGA	PARDUS CROSSFIT					
		9	GOLDEN TEAM	HP ARAUCÁRIA					
		10	CATETO FANTASTICO	CFPG					
		11	JÁ ACABOU JÉSSICA 2	DEMOLIDORES CF					
		12	LOS POLOS HERMANOS	CF BOSS GUARAPUAVA					
		13	CROSSFIT CONCORDIA	CROSSFIT CONCORDIA					
		14	CARDIOZERA TEAM	LIFE CROSS					
		15	SÓ O PÓ DO MAGNÉSIO	PERSONAL CROSS					

CF LEAGUE 10ª EDIÇÃO

WORKOUT 4 - Last Pull...Burpees Squats

BATERIA	CATEGORIA	RAIA	EQUIPE / ATLETA	BOX	WARM UP	CONCENTRAÇÃO	ENTRADA	INÍCIO	TÉRMINO
17	AMADOR FEMININO	1	DRAKONETES	DRAKO HAUS	16H37	16H54	17H01	17H06	17H18
		2	3 RX e 1 SCALE	CF INSANO					
		3	ATURA OU SURTA	CF ESTIVADORES FRG					
		4	CONFA NA COTIS	CFHP ARAUCÁRIA					
		5	DUAS INDO DUAS VINDO	CAÇADOR CF					
		6	ESTIVAGIRLS	CROSSFIT ESTIVADORES					
		7	TEAM STRONG	COCARES CF					
		8	JÁ ACABOU JESSICA	CROSSFIT 1530					
		9	CHOW CHOW TEAM	CF BOSS					
		10	ASPIRANTES A RXs	VINTE21 CF					
		11	TRINCOUUU	O2 SAÚDE					
		12	TEAM COCARES	COCARES CF					
		13	FLORIPA D+	REDMOB CF					
		14	MENINAS PEDRA BRANCA CF	CROSSFIT PEDRA BRANCA					
		15	CHAVEIRINHOS	CROSSFIT NEW AGE					

BATERIA	CATEGORIA	RAIA	EQUIPE / ATLETA	BOX	WARM UP	CONCENTRAÇÃO	ENTRADA	INÍCIO	TÉRMINO
18	AMADOR MASCULINO	1	100 FREIO	CROSS XV	16H54	17H11	17H18	17H23	17H35
		2	BRAVUS TEAM	CROSS BRAVUS					
		3	RX TEAM	RX CROSS TRAINING					
		4	E O NARGA?	HP LINHA VERDE					
		5	CF ESTIVADORES II	CROSSFIT ESTIVADORES					
		6	NO LIMITE	COCARES CF					
		7	GOLE	HIGH PULSE					
		8	TEAM COMODA						
		9	1530 UNIDADE IV	CROSSFIT 1530					
		10	CH TRAINING	CH TRAINING					
		11	TEAM COCARES A1	COCARES CF					
		12	BP CROSS	BOX PERSONAL CROSS					
		13	4 HENDRICK	COCARES CF					
		14	OS PIADA PRONTA	APOLLYON CF					
		15	3 INSANOS e 1 SINISTRO	CF INSANO					

BATERIA	CATEGORIA	RAIA	EQUIPE / ATLETA	BOX	WARM UP	CONCENTRAÇÃO	ENTRADA	INÍCIO	TÉRMINO
19	RX QUARTETO MASCULINO	1	OS INDECISOS	CAÇADOR CF	17H11	17H28	17H35	17H40	17H52
		2	HOOK TEAM	CROSSFIT PORTÃO					
		3	WODOBOROGODÓ	HP/BARIGUI					
		4	TEAM VULVANO BE HAPPY	VULCANO					
		5	TEAM MAESTRO	MAESTRO CF					
		6	3 TREM E 12	CHACAL CROSSFIT					
		7	TEAM PARDUS	PARDUS CF					
		8	RED WARRIORS 2	RED MOB CF					
		9	PÃOZINHO DA VOVÓ	CF BOSS					
		10	RED WARRIORS 1	RED MOB CF					
		11	TEAM ARENA COCARES	COCARES CF					
		12	BE HAPPY TEAM	BE HAPPY					
		13	SONNE FITWEAR TEAM	APOLLYON CF					
		14	NO PACE	HAWK C.T					
		15	ESTIVADORES	CF ESTIVADORES					