



URANIUM
FITNESS

— MANUAL OFICIAL URANIUM —

SNATCH

DO PVC AO SQUAT SNATCH AVANÇADO

MOBILIDADE • POSIÇÕES • TÉCNICA • PROGRESSÃO • ERROS • EXERCÍCIOS AUXILIARES



— **GUIA COMPLETO PARA ALUNOS** —



Apresentação e forma de usar o manual

Este manual foi rederizado para uma leitura mais limpa, com alinhamento revisado, conteúdos técnicos reorganizados e integração das imagens originais do manual visual da Uranium. A proposta é conduzir o aluno do **PVC ao squat snatch avançado** com uma lógica progressiva, segura e tecnicamente coerente.

O snatch é um dos movimentos mais complexos do CrossFit e do levantamento olímpico. Ele exige aceleração da barra, mudança rápida de direção do corpo, estabilidade overhead, mobilidade funcional e boa tomada de decisão. Por isso, o aprendizado precisa acontecer em camadas: **posições, drills, recepção, progressão e carga**.

Neste manual, você encontrará uma combinação entre linguagem prática de box, organização pedagógica e fundamentos extraídos de materiais de weightlifting e CrossFit amplamente utilizados no ensino do movimento.

Como estudar este material

- Leia primeiro a lógica do movimento e os pré-requisitos antes de aumentar carga.
- Use as páginas ilustradas como referência visual de técnica e as páginas de texto como apoio para entender o “porquê” de cada etapa.
- Se um erro aparece com frequência, volte ao bloco de mobilidade, aos auxiliares ou às fases do movimento.
- Filme repetições leves em ângulo lateral e frontal para checar bar path, contato e recepção.
- Na dúvida, priorize sempre a repetição bonita. No snatch, qualidade vem antes de intensidade.

Mensagem Uranium: técnica sólida constrói potência verdadeira. O melhor snatch não é o mais pesado do dia, mas o mais eficiente, reproduzível e seguro.

FUNDAMENTOS DO SNATCH

Entenda o movimento, os objetivos e os pilares da técnica.

1. O QUE É O SNATCH?

O snatch é um levantamento olímpico em que a barra é elevada do chão até acima da cabeça em um único movimento contínuo, finalizando com o atleta em posição de agachamento com os braços totalmente estendidos.



POSIÇÃO INICIAL

Barra sobre o meio do pé, pegada ampla.

2. POR QUE APRENDER?



POTÊNCIA

Desenvolve força explosiva e capacidade de gerar força no menor tempo possível.



COORDENAÇÃO

Integra múltiplos padrões motores em um movimento complexo e técnico.



MOBILIDADE

Melhora a mobilidade de quadris, tornozelos, ombros e coluna torácica.



CONSCIÊNCIA CORPORAL

Aprimora o controle do corpo no espaço e a percepção de posição e equilíbrio.

3. MÚSCULOS MAIS ATIVADOS



COSTAS



GLÚTEOS



POSTERIORES



QUADRÍCEPS



CORE



OMBROS



TRAPÉZIO



ANTEBRAÇOS

4. O MOVIMENTO EM 3 MOMENTOS

1 POSIÇÃO INICIAL

Barra sobre o meio do pé, costas neutras, peito aberto, ombros à frente da barra, quadris abaixo dos ombros e pegada ampla.



2 EXTENSÃO

Acelere a barra mantendo-a perto do corpo. Estenda quadris, joelhos e tornozelos com força máxima (tripla extensão) e eleve os ombros para impulsionar a barra.



3 RECEPÇÃO

Mergulhe rapidamente sob a barra e receba com os braços travados acima da cabeça. Estabilize em agachamento com o tronco ereto e os calcanhares apoiados.



5. OS 3 PILARES DO SNATCH



BARRA PERTO DO CORPO

Mantenha a barra o mais próxima possível em todas as fases. Isso garante eficiência, potência e segurança.



EXTENSÃO VIOLENTA

A força vem da extensão explosiva de tornozelos, joelhos e quadris. Sem extensão, não há velocidade nem elevação da barra.



RECEPÇÃO ATIVA

Receba a barra ativamente: mergulhe, trave os braços, abra o peito e estabilize a posição com controle.



PRINCÍPIO: técnica antes da carga. Domine o movimento, progrida com consistência e respeite seus limites.

O que faz um snatch funcionar de verdade

O snatch leva a barra do chão ao overhead em um único movimento contínuo. Apesar de parecer apenas “puxar forte”, um snatch eficiente depende de quatro pilares: **posições corretas**, **trajetória da barra**, **timing** e **estabilidade na recepção**. Quando um desses pilares falha, o movimento perde consistência.

Pilar	O que significa na prática	Sinal de boa execução
Posição	Bases ajustadas, tronco organizado e ombros preparados	Atleta parece “empilhado” e equilibrado desde a saída.
Trajetoória da barra	Barra sobe próxima ao corpo sem arco exagerado	A barra fica eficiente e previsível.
Timing	Cada fase acontece na ordem certa, sem pressa	Extensão termina antes da puxada de braços.
Estabilidade	Recepção forte com lockout e centro de massa controlado	Barra para em cima sem tremer excessivamente.

Pré-requisitos recomendados antes do snatch com carga: overhead squat técnico com PVC ou barra vazia, mobilidade suficiente de ombros/torácica/quadril/tornozelos, capacidade de abandonar a barra com segurança e entendimento da **hook grip**.

Checklist de sentido técnico do movimento

- A barra sai do chão com pernas e não com um “tranco” lombar.
- O peso fica no meio do pé durante a maior parte da puxada.
- A barra fica perto do corpo em vez de “viajar para frente”.
- O atleta termina a extensão e depois entra sob a barra.
- A recepção overhead parece um overhead squat forte, e não uma luta para sobreviver.



AQUECIMENTO, CUES E CHECKLIST DO COACH

Prepare o corpo e organize a cabeça antes de levantar.

1 AQUECIMENTO INTELIGENTE

- 1 5 MINUTOS GERAL**
Aumente a temperatura e a frequência.
- 2 MOBILIDADE**
Tornozelo, quadril e ombro. Movimento com controle.
- 3 ATIVAÇÃO**
Core e escápulas. Conecte antes de carregar.
- 4 DRILLS COM PVC**
Padrões do snatch para refinar posição e timing.



PVC PASS THROUGH



AGACHAMENTO OVERHEAD COM PVC



POSIÇÃO DE PARTIDA DO SNATCH

2 CUES SIMPLES



EMPURRE O CHÃO

Força começa nos pés. Extensão potente.



BARRA PERTO

Caminho curto é caminho eficiente.



PEITO SOBE JUNTO

Mantenha o tronco ereto e olhe à frente.



EXTENSÃO COMPLETA

Quadril, joelho e tornozelo totalmente estendidos.



RECEBA ATIVO

Pés firmes, braços travados, core forte.



DICA DO COACH QUALIDADE ANTES DA CARGA.

Movimento eficiente hoje, carga maior amanhã. Treine posições perfeitas, não cargas pesadas com técnica ruim.

3 CHECKLIST ANTES DA SÉRIE

- | | |
|--|---|
| ☐ 1. AQUECI E ATIVEI CORRETAMENTE | ☐ 5. PÉS NA POSIÇÃO CORRETA |
| ☐ 2. MOBILIDADE CONCLUÍDA (TORNOZELO, QUADRIL, OMBRO) | ☐ 6. BARRA SOBRE O MEIO DO PÉ |
| ☐ 3. DRILLS COM PVC EXECUTADOS | ☐ 7. CORE ATIVO E ESCÁPULAS TRAVADAS |
| ☐ 4. PEGADA DEFINIDA (LARGURA E TIPO) | ☐ 8. FOCO E INTENÇÃO DEFINIDOS |



Como o snatch deve ser preparado e ensinado

O aquecimento do snatch precisa cumprir três funções: **eleva temperatura**, **abrir amplitudes úteis** e **ativar o padrão técnico**. O objetivo não é cansar o atleta, mas deixá-lo pronto para produzir repetições melhores.

Estrutura prática de aquecimento (8–15 minutos)

Bloco	Sugestão	Meta
Geral	Pular corda, bike, remo ou movimentação leve	Aumentar circulação e temperatura.
Mobilidade	Tornozelo, quadril, T-spine, ombro, pegada	Preparar posições do OHS e recepção.
Ativação	Scap, core e glúteos	Organizar estabilidade.
Técnica	PVC drills / Burgener Warm-Up	Reforçar bar path, extensão e turnover.

Cues simples que funcionam bem no box

- “Empurre o chão.”
- “Mantenha a barra perto.”
- “Espere a extensão terminar.”
- “Cotovelos altos e para fora” (quando adequado em drills).
- “Desça rápido sob a barra.”
- “Receba forte e estabilize antes de levantar.”

Burgener Warm-Up: down and finish, elbows high and outside, muscle snatch, power snatch e snatch land são ferramentas excelentes para educar ritmo, extensão e velocidade de braços.

MOBILIDADE E POSIÇÕES-BASE

A base que sustenta técnica, segurança e profundidade no snatch.

1 MOBILIDADE

REGIÃO	FOCO	PRESCRIÇÃO RECOMENDADA			
 TORNOZELOS	<ul style="list-style-type: none"> Dorsiflexão ativa Mobilidade e controle no fundo do agachamento 	<ul style="list-style-type: none"> 2-3 séries 8-12 repetições Diariamente 	 DORSIFLEXÃO NA PAREDE	 AGACHAMENTO ASSISTIDO	 ROCKING DE TORNOZELO
 QUADRIL	<ul style="list-style-type: none"> Abertura de quadril Controle de flexão e rotação 	<ul style="list-style-type: none"> 2-3 séries 8-12 repetições Diariamente 	 AGACHAMENTO PROFUNDO	 90/90 TRANSIÇÃO	 PIGEON POSE
 COLUNA TORÁCICA	<ul style="list-style-type: none"> Extensão torácica Mobilidade de rotação 	<ul style="list-style-type: none"> 2-3 séries 8-12 repetições Diariamente 	 EXTENSÃO NO ROLO	 ROTAÇÃO EM QUADRUPEDIA	 EXTENSÃO COM BASTÃO
 OMBROS	<ul style="list-style-type: none"> Rotação externa Elevação escapular Estabilidade 	<ul style="list-style-type: none"> 2-3 séries 10-15 repetições Diariamente 	 ROTAÇÃO EXTERNA COM ELÁSTICO	 PASS-THROUGH	 AGACHAMENTO COM BASTÃO
 PUNHOS	<ul style="list-style-type: none"> Extensão de punho Suporte de carga Rigidez 	<ul style="list-style-type: none"> 2-3 séries 15-20 segundos Diariamente 	 EXTENSÃO DE PUNHO	 APOIO EM PUNHOS	 PRONAÇÃO / SUPINAÇÃO

2 POSIÇÕES-BASE

1 POSIÇÃO INICIAL NO CHÃO  <ul style="list-style-type: none"> Barra sobre o meio do pé Pegada mais larga que os ombros Quadril baixo e peito aberto Ombros ligeiramente à frente da barra Costas neutras e tensão no core Olhar à frente 	2 HANG ACIMA DO JOELHO  <ul style="list-style-type: none"> Barra rente às pernas Ombros sobre a barra Costas neutras e peito aberto Joelhos levemente flexionados Ativar dorsais (barra "colada") Peso distribuído no meio do pé 	3 POWER POSITION  <ul style="list-style-type: none"> Quadril acima do joelho Torso inclinado ~10-20° Barra junto às coxas Joelhos flexionados Costas neutras e core firme Pronto para a 2ª puxada 	4 OVERHEAD SQUAT  <ul style="list-style-type: none"> Braços totalmente estendidos Ombros ativos e elevados Estabilidade de escápula Quadril abaixo do joelho Joelhos abertos e alinhados Peito aberto e core firme
--	--	---	---

O QUE MAIS MELHORA O SNATCH



AMPLITUDE DE TORNOZELO
 Permite profundidade no agachamento com controle e alinhamento.



EXTENSÃO TORÁCICA
 Garante postura ereta, braços na linha da orelha e recepção segura.



ROTAÇÃO EXTERNA DE OMBRO
 Essencial para estabilidade e posição correta da barra no overhead.



ESTABILIDADE DO CORE
 Transfere força com eficiência e mantém a coluna protegida em todas as fases.



MOBILIDADE É ROTINA. POSIÇÕES SÃO FUNDAMENTOS.
 PRATIQUE TODOS OS DIAS. DOMINE A BASE. EVOLUA COM SEGURANÇA.



URANIUM
 FITNESS

O corpo precisa permitir o que a técnica exige

A mobilidade do snatch é específica. O atleta precisa de tornozelos que permitam profundidade, quadris que sustentem o fundo, coluna torácica que ajude a manter o tronco organizado e ombros que consigam travar a barra em linha com o meio do pé.

Região	Quando está limitada	Intervenções úteis
Tornozelos	Calcanhar sobe, joelho não viaja bem, fundo instável	Heel-to-wall, calf stretch, squat pry.
Quadris/adutores	Pelve “puxa” o corpo e o fundo perde forma	90/90, adductor rockback, squat hold assistido.
Torácica	Peito cai ou o overhead colapsa	T-spine extension, open book, wall slides.
Ombros/escápulas	Lockout fraco e barra fora de linha	Pass-through, snatch grip press, support work leve.
Punhos/pegada	Desconforto ao encaixar a pegada ampla	Ajuste da largura e mobilidade leve, sem agressão.

Posições-base essenciais: **jumping stance** (base da saída), **landing stance** (base da recepção), **hook grip** e **snatch grip** suficientemente ampla para a barra repousar próxima à dobra do quadril em pé. A mobilidade ideal é aquela que sustenta essas posições com estabilidade, e não somente amplitude passiva.

Sinal de prontidão: um overhead squat técnico com barra leve costuma ser um bom termômetro para saber se o dia está propício para snatches mais desafiadores.



AS 6 FASES DO SNATCH

Do chão ao overhead com fluidez, força e precisão.

1 POSIÇÃO INICIAL

Barra sobre o meio do pé, pegada ampla, costas neutras, quadris abaixo dos ombros.



Peito aberto

Coluna neutra

Peso no meio do pé

2 PRIMEIRA PUXADA

A barra sai do chão mantendo-se próxima ao corpo. Ativação das pernas, dorsais e core.



Ombros à frente da barra

Barra próxima

Extensão de joelhos

3 TRANSIÇÃO / JOELHOS PARA TRÁS

A barra passa dos joelhos. Joelhos voltam rapidamente para trás. Tronco inclinado à frente.



Barra rente ao corpo

Joelhos para trás

Preparar a explosão

4 SEGUNDA PUXADA / EXTENSÃO TRÍPLICE

Extensão poderosa do tornozelo, joelhos e quadris. Ombros elevados e encolhidos. Potência máxima!



Explosão para cima

Ombros encolhidos

Barra rente ao corpo

5 TURNOVER / PUXADA PARA BAIXO

Corpo se desloca rapidamente sob a barra. Cotovelos altos e depois giro para baixo. Pés se ajustam para a recepção.



Puxe-se para baixo

Giro rápido dos cotovelos

Pés ajustam-se para a recepção

6 RECEPÇÃO E ESTABILIZAÇÃO NO OVERHEAD SQUAT

Recepção sólida em agachamento profundo. Braços travados, ombros ativos, centro de massa sob a barra.



Braços travados

Cabeça entre os braços

Estável e controlado

CUES DE OURO



PRESSÃO NO MEIO DO PÉ

Base estável para gerar força e manter o equilíbrio.



BARRA SEMPRE PRÓXIMA

Quanto mais próxima, mais eficiente e seguro o movimento.



EXTENSÃO EXPLOSIVA

Tornozelo, joelhos e quadris – potência na vertical.



PULL AND PULL

Puxe-se para baixo abaixo da barra rapidamente.



ATIVO NO OVERHEAD

Ombros ativos, braços travados, costelas para baixo.



ESTABILIDADE TOTAL

Controle total na recepção e no topo do movimento.

Leitura técnica do movimento completo

Fase	Descrição	Erro típico a vigiar
1. Posição inicial	Pés organizados, ombros sobre a barra, tronco firme e lats ativos.	Saída sem tensão ou com lombar arredondando.
2. Primeiro pull	A barra sobe controlada; quadril e ombros ascendem juntos.	Quadril dispara e muda o ângulo cedo demais.
3. Transição / joelhos	A barra passa os joelhos mantendo proximidade e equilíbrio.	Barra afasta e contorna os joelhos.
4. Segundo pull	Extensão agressiva de tornozelos, joelhos e quadris.	Dobrar braços antes da hora.
5. Pull-under / turnover	O atleta se move para baixo da barra com velocidade.	Entrar lento e receber mole.
6. Recepção e recuperação	Barra estabilizada overhead e subida com controle.	Perder o centro e compensar em excesso.

O snatch fica elegante quando as fases se conectam. O aluno não deve “quebrar” o movimento em pedaços na execução real, mas estudar as fases ajuda a identificar onde a técnica se perde.

Coach note: se o problema está no chão, volte à saída e ao primeiro pull; se está na recepção, refine velocidade para baixo e estabilidade overhead.



PROGRESSÃO DO PVC AO SQUAT SNATCH

Uma escada inteligente do básico ao avançado.

NÍVEL	EXERCÍCIO	OBJETIVO	FOCO PRINCIPAL	DICA DE OURO
0	EMPUNHADURA + POSIÇÃO	Aprender a base: pegada snatch grip e posição inicial correta.	Pegada, largura dos pés, posição de arrancada e coluna neutra.	Pegada firme, escápulas ativas e olhar à frente.
1	OVERHEAD SQUAT COM PVC	Mobilidade e estabilidade acima da cabeça com agachamento profundo.	Mobilidade de ombros, estabilidade do core e profundidade do agachamento.	Braços travados, costelas dentro e quadris abaixo dos joelhos.
2	PRESS BEHIND NECK SNATCH GRIP	Fortalecer ombros e estabilidade na posição de recepção.	Ativação escapular, controle da barra e alinhamento cervical.	Cotovelos altos, pescoço longo e movimento vertical da barra.
3	MUSCLE SNATCH	Coordenação da puxada e transição sob a barra sem agachamento.	Extensão potente, cotovelos altos e rapidez na entrada sob a barra.	Puxada próxima ao corpo, barra colada e transição rápida.
4	TALL SNATCH	Desenvolver potência e velocidade com recepção parcial (meio agachamento).	Potência na extensão, agilidade nos pés e estabilidade acima da paralela.	Pés laterais rápidos e recepção ativa, não passiva.
5	HIGH HANG POWER SNATCH	Treinar potência da extensão a partir da posição de hang acima do joelho.	Explosão do quadril, ombros ativos e pull + under.	Mantenha a barra perto do corpo e acelere na extensão.
6	HANG POWER SNATCH	Desenvolver potência e precisão a partir do hang abaixo do joelho.	Extensão completa, tração vertical e entrada rápida sob a barra.	Barra colada, ombros sobre a barra na recepção.
7	POWER SNATCH DO CHÃO	Conectar força inicial do chão até a extensão completa.	Ângulo correto das costas, força nas pernas e explosão do quadril.	Pés na largura do quadril, barra sobre o meio do pé e costas firmes.
8	SQUAT SNATCH COMPLETO	Executar o snatch completo com agachamento profundo e estabilidade total.	Técnica integrada: força, velocidade, mobilidade e estabilidade.	Recepção sólida, postura estável e controle total da barra.

OVERHEAD SQUAT COM PVC



Mobilidade e estabilidade acima da cabeça.

MUSCLE SNATCH



Transição rápida e explosiva para baixo a barra.

HIGH HANG POWER SNATCH



Potência e velocidade a partir do hang alto.

SQUAT SNATCH COMPLETO



Estabilidade total e controle absoluto.



PRINCÍPIO URANIUM

Domine cada degrau com qualidade.

Não pule etapas.

Consistência no básico, excelência no avançado.



ERROS QUE TRAVAM A EVOLUÇÃO

- ✗ **PULAR ETAPAS:** avançar sem dominar o anterior compromete a técnica e aumenta o risco de lesão.
- ✗ **POSIÇÃO INICIAL INCORRETA:** coluna arredondada e pegada errada limitam a força e a eficiência.
- ✗ **BARRA LONGE DO CORPO:** perde potência, atrasa a extensão e dificulta a recepção.
- ✗ **RECEPÇÃO PASSIVA:** braços moles e core desligado tiram estabilidade e controle da barra.
- ✗ **FALTA DE MOBILIDADE:** ombros rígidos e tornozelos travados impedem o agachamento profundo.



FÓRMULA DO PROGRESSO: TÉCNICA + FORÇA + MOBILIDADE + CONSISTÊNCIA = RESULTADOS

Do PVC ao squat snatch avançado

A progressão precisa ser coerente: primeiro o aluno entende posições, depois aprende a acelerar a barra, em seguida entra sob a barra e por fim recebe em profundidade com consistência.

Etapa	Por que existe	Critério de avanço
PVC / posições	Ensinar base, pegada e caminho da barra	O aluno reproduz sem dor e sem confusão de posições.
Muscle snatch	Treinar turnover e linha overhead	Lockout firme e barra próxima.
Power snatch	Recepção alta e timing de extensão	Barra sobe próxima e recepção estável.
Hang snatch	Transferir potência de alturas diferentes	Consegue repetir sem perder contato e equilíbrio.
Overhead squat / snatch	Solidificar recepção	Fundo seguro e estável.
Squat snatch do chão	Integrar o gesto completo	Repete boas execuções sem colapso técnico.
Avançado	Aprimorar eficiência, cargas e consistência	Qualidade mantida sob maior demanda.

Para o aluno Uranium, “avançado” não significa apenas mais carga. Significa conseguir executar com mais precisão, menos desperdício de energia e maior confiança na recepção.



EXERCÍCIOS AUXILIARES QUE ELEVAM O SNATCH

Fortaleça as peças certas para levantar melhor.

EXERCÍCIO	FOCO	SUGESTÃO DE SÉRIES / REPETIÇÕES
1 SNATCH DEADLIFT 	 Força na cadeia posterior e posição de arranque.	3–5 séries 3–6 repetições Carga: 70–85% do 1RM do snatch
2 SNATCH PULL 	 Explosão na extensão do quadril, joelhos e tornozelos.	4–6 séries 2–4 repetições Carga: 70–100% do snatch
3 OVERHEAD SQUAT 	 Estabilidade acima da cabeça e mobilidade de tornozelo.	3–5 séries 3–8 repetições Carga: 50–70% do snatch
4 SNATCH BALANCE 	 Transição e recepção estável na posição final do snatch.	3–5 séries 2–5 repetições Carga: 60–80% do snatch
5 DROP SNATCH 	 Velocidade sob a barra e fixação ativa no fundo.	3–5 séries 2–4 repetições Carga: 50–70% do snatch
6 TALL SNATCH 	 Extensão máxima e agressividade na puxada.	3–5 séries 2–4 repetições Carga: 60–80% do snatch
7 MUSCLE SNATCH 	 Força e técnica na puxada e recepção rápida.	3–5 séries 2–5 repetições Carga: 60–75% do snatch
8 STRICT PRESS SNATCH GRIP 	 Força de ombros e estabilidade na posição sobre a cabeça.	3–4 séries 5–8 repetições Carga: 60–75% do 1RM do press



COMPLEXOS ÚTEIS

1 HIGH HANG SNATCH + OHS



3–5 séries
2 + 2 repetições
Carga moderada

2 SNATCH PULL + POWER SNATCH + OHS



3–4 séries
2 + 1 + 1 repetições
Carga pesada/moderada

3 MUSCLE SNATCH + OHS



3–4 séries
2 + 2 repetições
Carga moderada



DICA URANIUM

Use os complexos no início do treino para ativar o sistema nervoso ou no bloco técnico para reforçar padrões de movimento com qualidade.

TÉCNICA BONITA  NASCE DE BASE FORTE.



ERROS COMUNS E CORREÇÕES

Corrija cedo para evoluir com segurança e eficiência.

❌ 1. BARRA AFASTADA DO CORPO

A barra se afasta na primeira puxada, tirando eficiência e potência.



✅ 1. MANTENHA A BARRA PRÓXIMA

Mantenha a barra sempre colada nas pernas até a extensão total do quadril.



❌ 2. PUXAR CEDO COM OS BRAÇOS

Inicia a puxada com os braços, perdendo força das pernas e do quadril.



✅ 2. PUXE COM AS PERNAS

Inicie a puxada com pernas e quadril. Os braços são apenas ganchos.



❌ 3. QUADRIL SUBINDO ANTES DO PEITO

Quadril sobe antes do peito, deixando você fraco na segunda puxada.



✅ 3. PEITO SOBE JUNTO COM O QUADRIL

Mantenha o peito orgulhoso e o quadril subindo junto para uma puxada forte.



❌ 4. NÃO FINALIZAR A EXTENSÃO

Não completa a extensão total de quadril, joelho e tornozelo.



✅ 4. EXTENSÃO TOTAL

Finalize com força: quadril, joelho e tornozelo totalmente estendidos.



❌ 5. RECEPÇÃO SEM ESTABILIDADE

Recepção desequilibrada, com instabilidade nos pés, joelhos ou tronco.



✅ 5. RECEPÇÃO ESTÁVEL

Receba com pés ativos, joelhos alinhados e tronco firme. Controle total.



❌ 6. TRONCO CAINDO NO OVERHEAD SQUAT

Tronco inclinado para frente compromete o equilíbrio e a recuperação.



✅ 6. TRONCO ERGUÍDO E NEUTRO

Mantenha o tronco erigido e neutro, alinhado com os quadris.



DICA DO COACH: Paciência, posições e repetição de qualidade constroem técnica sólida.
Corrija cedo, mova bem, evolua sempre.



Como treinar o snatch de forma inteligente no box

Exemplo de sessão técnica Uranium (45–60 min)

Parte	Exemplo	Tempo
Aquecimento geral + mobilidade	Cardio leve + tornozelo, quadril, T-spine e ombros	10–15 min
PVC / Burgener	Sequência técnica com intenção	8–10 min
Técnica principal	Hang snatch, power snatch, squat snatch ou complexos	15–20 min
Auxiliares	OHS, snatch balance, snatch pull, tall snatch, core	10–15 min
Final	Revisão de cue e anotações da sessão	2–5 min

Como saber se o treino “funcionou”?

- O atleta terminou a sessão entendendo qual foi o objetivo técnico do dia.
- As últimas repetições estavam iguais ou melhores do que as primeiras.
- Os erros observados tinham correções claras e drills correspondentes.
- A carga escolhida permitiu bons padrões, em vez de mascarar falhas com esforço bruto.

Regra de ouro: treine pesado quando a técnica permitir, e treine leve quando a técnica pedir. O bom coach sabe dosar. O bom aluno aprende a respeitar essa dosagem.

Base técnica e apresentação profissional do material

Este manual foi organizado com base na prática de ensino do CrossFit e do weightlifting, somado a literatura técnica e materiais educacionais amplamente utilizados para o ensino do snatch. Ele foi redigido para fins educacionais e de orientação prática dentro do ecossistema Uranium Fitness.

Referências orientadoras

- CrossFit. *Level 1 Training Guide* — seções de levantamento olímpico e snatch.
- CrossFit Journal. Materiais clássicos de snatch e Burgener Warm-Up.
- Burgener M.; Budding T. *Snatch Assistance Exercises*.
- Everett G. *Olympic Weightlifting: A Complete Guide for Athletes & Coaches*.
- Pierce KC, et al. literatura biomecânica aplicada ao weightlifting.
- Tung MJY et al. *Injuries in weightlifting and powerlifting: an updated systematic review*, 2024.
- Estudos sobre overhead squat, mobilidade de tornozelo e controle overhead aplicados ao levantamento olímpico.

Copyright profissional

© 2026 Uranium Fitness. Todos os direitos reservados. Este material é de uso educacional e institucional. A reprodução total ou parcial do conteúdo, layout ou identidade visual sem autorização da Uranium Fitness não é recomendada. “CrossFit” é marca registrada de CrossFit, LLC. Este manual não substitui avaliação individual, acompanhamento técnico presencial nem orientação médica quando necessária.

Encerramento

Do PVC ao squat snatch avançado, a mensagem final permanece simples: **base, mobilidade, timing, recepção e repetição de qualidade**. É assim que o snatch deixa de ser apenas difícil e passa a ser dominável.

URANIUM FITNESS • MANUAL OFICIAL DO SNATCH