



PHASES QUALIFICATIVES du 05 au 23 juin 2019 SCORECARD (ALL)

WOD 1

Time :..... / Reps :

4 ROUNDS FOR TIME (Time Cap 8 MIN)

10 POWER SNATCHES
25 DOUBLES UNDERS
10 CHEST TO BAR

Variations H/F:

35/39 et 40/44 : 40kg/30kg
45/49 et 50+ : 30kg/20kg et Pull Up

Power Snatches	Doubles Unders	Chest to Bar/Pull Up
10	35	45
55	80	90
100	125	135
145	170	180

WOD 2

Reps :

AMRAP 10 MIN

15 CAL ROW
15 BURPEES OVER ROW
8 DOUBLE DUMBBELL SQUAT CLEAN

Variations H/F :

35/39 et 40/44 : 2x22.5kg/2x15kg
45/49 et 50+ : 2x15kg/2x10kg

15 CAL ROW	15 BURPEES OVER ROW	8 DUMBBELL SQUAT CLEAN
15	30	38
53	68	76
91	106	114
129	144	152
167	182	190
205	220	228
243	258	266

Nom Athlète :

Box :

Standards au verso
lien d'envoi des scores

www.rsnatch.com/mastercommander2019

LES STANDARDS

POWER SNATCHES

La barre commence sur le sol et doit être soulevée en un seul mouvement. Il n'est pas permis de faire rebondir délibérément la barre sur le sol entre les reps. Si la barre est lâchée, elle doit être stabilisée sur le sol avant la prochaine répétition. Si la barre est à vide ou a de petits disques, chaque répétition doit commencer avec la barre clairement sous les genoux. La rep est créditée lorsque la barre est fixe au-dessus de la tête, avec les hanches, les genoux et les bras en full extension, et la barre au-dessus ou légèrement en arrière du milieu du corps avec les pieds sur la même ligne.

DOUBLE UNDER

La rep est créditée lorsque la corde est passé 2 fois sous les pieds avant que ceux-ci ne retouchent le sol.

CHEST TO BAR PULL UPS

Il s'agit d'une traction standard poitrine à la barre. En début de mouvement les bras sont complètement tendus et les pieds ne touchent pas le sol. Prises en pronation, supination ou mixte sont autorisées ainsi que le Kipping et le Butterfly, tant que toutes les conditions sont remplies. La rep est créditée lorsque le torse entre clairement en contact avec la barre sous la clavicule. Les athlètes peuvent strapper les doigts (ou portez une protection type gants, maniques, etc...) **OU** strapper la barre, mais pas les 2 en même temps.

ROW

Le rameur doit être mis à zéro au début de chaque round. L'athlète peut avoir de l'aide pour réinitialiser le moniteur, il doit cependant rester assis sur le rameur jusqu'à ce que le moniteur indique 15 calories.

BURPEE OVER ROW

L'athlète descend au sol en jetant les 2 pieds en même temps. En bas du burpee, la poitrine et les cuisses touchent le sol. Il peut remonter s'il le souhaite en ramenant 1 pied après l'autre. Il saute au-dessus du rameur en décollant et en atterrissant les 2 pieds en même temps. La rep est créditée lorsque l'athlète a atterri de l'autre côté du rameur.

DUMBBELL SQUAT CLEAN

Le mouvement est similaire au squat clean. La rep commence avec les dumbbells au sol, bras tendus. En bas du squat clean, le pli de la hanche doit passer sous les genoux et les dumbbells sont posés sur les épaules, les coudes en avant de la verticale. La rep est créditée lorsque les hanches et les genoux sont en full extension avec les dumbbells posés sur les épaules et les coudes en avant de la verticale. Entre les répétitions, seules les têtes avant des 2 dumbbells sont supposées retoucher le sol, cependant le rebond est interdit.