



BUDDYFIT CONTEST 2019

QUALIFICATIONS / 1-15 JUIN 2019

Présenté par



WORKOUT 2 – BFC 2019

MAX TONNAGE

Sur 9 minutes consécutives :

- ✓ [0:00-3:00] 3' max reps
SHOULDER TO OVERHEAD
- ✓ [3:00-6:00] 3' max reps
FRONT SQUAT
- ✓ [6:00-9:00] 3' max reps
SNATCH

Le score correspondra au poids **total** réalisé par l'équipe.

	Athlète A	Athlète B	Athlète C	
Charge choisie	kgs	kgs	kgs	
Nombre de répétitions				
3' Shoulder to OverHead	reps	reps	reps	
3' Front Squat	reps	reps	reps	
3' Snatch	reps	reps	reps	A + B + C
SOUS TOTAL (Répétitions)	reps	reps	reps	
TOTAL (Répétitions x Charge choisie)	kgs	kgs	kgs	kgs

- ✓ Chaque athlète choisit **une seule** barre chargée pour la totalité de l'épreuve.
- ✓ Modification de charge et de barre **impossible** pendant l'exercice.
- ✓ Pendant que l'athlète A travaille, l'athlète B et C doivent avoir **obligatoirement** leur barre au sol. L'athlète B pourra alors prendre la barre lorsque celle de l'athlète A sera à son tour posée.

Poids total réalisé par l'équipe _____ kgs

Nom de l'équipe _____
Print

Workout Location _____ Juge _____
Nom de la box Nom du juge

Copie à remettre à l'équipe des BuddyFit Contest

Bordereau de l'équipe participante

WORKOUT 2 – BFC 2019

Poids total réalisé par l'équipe _____ kgs



Nom de l'équipe _____
Print

© BuddyFit Contest, Tous droits réservés.

Workout Location _____ Juge _____
Nom de la box Nom du juge



STANDARDS
STANDARDS
STANDARDS
STANDARDS

SHOULDER TO OVERHEAD

Mouvement demandant d'amener une charge des épaules à au-dessus de la tête, peu importe la technique utilisée.

La barre doit être montée au-dessus de la tête, position finale avec les bras tendus.

Éléments contrôlés :

- ✓ Talons au sol
- ✓ Extension complète (genoux + hanches)
- ✓ Bras tendus au-dessus de la tête

Mouvements possibles autorisés :

- ✓ Shoulder press
- ✓ Push Press
- ✓ Push Jerk

SNATCH

Mouvement demandant d'amener la barre au-dessus de la tête à partir du sol en un seul mouvement.

Éléments contrôlés :

- ✓ Talons au sol
- ✓ Extension complète (genoux + hanches)
- ✓ Bras tendus au-dessus de la tête

Mouvements possibles autorisés :

- ✓ Squat snatch
- ✓ Muscle snatch
- ✓ Power snatch
- ✓ Split snatch

Le **touch-and-go** est autorisé mais il est interdit de forcer le rebond de la barre.

FRONT SQUAT

Mouvement demandant de poser la barre sur ses clavicules et d'effectuer un squat où les hanches doivent passer en dessous des genoux.

Éléments contrôlés :

- ✓ Extension complète (genoux + hanches)
- ✓ Les coudes ne doivent pas toucher les genoux