

INDIV 19.1 ELITES, MASTERS & TEENS

WEST COAST

STANDARDS de la vidéo

-Présentation :

-nom de la box

-nom de l'athlète

-matériel utilisé: poids de la barre, poids des différents bumpers et fractionnés, hauteur de la box

-Le timer doit être visible durant toute la vidéo.

STANDARDS des mouvements

-L'athlète sera placé de façon à ce que la visibilité de tous les mouvements et des standards soient respectés.

INFORMATIONS GENERALES

- au début de la vidéo, l'athlète présente le poids de la barre pour le max tonnage et tous les poids susceptibles d'être utilisés pour le 1RM.

- le poids de la barre pour le max tonnage ne peut pas être changer durant les 5'.

- à la fin du wod, l'athlète montre clairement la charge de la dernière barre validée sur le 1RM.

- seul l'athlète est autorisé à charger sa barre.

- il est autorisé de monter ou de baisser le poids sur la barre du 1RM.

- bloqueurs obligatoires.

- les standards sont identiques à la phase Open 2019.

THROWDOWN

2019