

TEAM 19.1 RX & SC

STANDARDS de la vidéo

-Présentation :

-nom de la box

-nom de la team

-nom des 3 athlètes

-matériel utilisé: poids des barres, poids des différents bumpers et fractionnés, hauteur des box

-Le timer doit être visible durant toute la vidéo.

STANDARDS des mouvements

-Les athlètes seront placés de façon à ce que la visibilité de tous les mouvements et des standards soient respectés.

-Il n'est pas nécessaire de checker.

INFORMATIONS GENERALES

- au début de la vidéo, les athlètes présentent le poids des barres pour le max tonnage et tous les poids susceptibles d'être utilisés pour le 1RM.

- une seule barre homme et une barre femme sont autorisées.

- le poids des barres pour le max tonnage ne peut pas être changer durant les 5'.

- à la fin du wod, les athlètes montrent clairement la charge des dernières barres validées sur le 1RM.

- tous les athlètes sont autorisés à charger/décharger les barres.

- 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.