

WEST COAST THROWDOWN 19.1 Online Qualifier

Lundi 10 juin 21h à dimanche 30 juin 23h59

Veillez à respecter scrupuleusement les standards détaillés ci-dessous. Ils sont identiques à ceux des Opens 2019.

Vous pouvez les retrouver sur <https://www.crossfit.com/exercisedemos/>

Les scores et vidéos devront être entrés sur la plateforme [RSNATCH](#) avant le 1er juillet minuit.

Toute modification ou soumission de score après cette deadline ne seront pas prises en compte.

INDIV 19.1 ELITES, MASTERS & TEENS

AMRAP 9'

19.2 A: 3' max tonnage clusters

19.2 B: Then AMRAP 3' Toes to bar, each cut 5 box jump over

19.2 C: 3' to find 1 RM cluster

19.1 A

- le poids des barres est libre mais ne pourra pas être modifié durant cette partie du wod.
- le score est le poids de la barre multiplié par le nombre de répétitions.

19.1 B

- chaque fois que l'athlète lâche la barre, il doit faire 5 box jump over.
- hauteur de la boîte homme: 60cm.
- hauteur de la boîte femme: 50cm.
- le score est le nombre de toes to bar.

19.1 C

- possibilité de monter ou de baisser la charge durant toute cette partie du wod.
- le score est le 1 RM validé

les bloqueurs sont obligatoires et tous les disques sont à l'intérieur. Une barre validée avec les disques à l'extérieur des colliers de serrage entraîne une No Rep.

STANDARDS des mouvements

CLUSTER

- départ barre au sol, l'athlète réalise obligatoirement un squat clean.
- le creux de la hanche doit clairement passer sous le haut des genoux en position basse.
- remonter du squat et presser la barre au dessus de la tête en verrouillant directement les hanches, les genoux et les bras.
- la répétition est validée lorsque la barre est au dessus de la tête, le corps en extension complète (genoux, hanches, épaules et barres alignés).
- chuter sous la barre lors du pressé entraîne une No Rep.
- une pause en haut du squat entraîne une No Rep.

TOES TO BAR

- l'athlète doit passer d'une suspension complète à la pression des orteils sur la barre de traction.
- au début de chaque répétition, les bras doivent être complètement tendus avec les pieds au-dessus du sol.
- les pieds doivent impérativement être ramenés derrière la barre et le reste du corps au début de chaque répétition.
- la répétition est validée lorsque les 2 pieds touchent simultanément la barre.

BOX JUMP OVER

- Le mouvement commence avec l'athlète sur un côté de la boîte et se termine avec l'athlète sautant par-dessus la boîte.
- il n'est pas nécessaire de passer par la pleine extension sur la boîte.
- lors du saut, les 2 pieds doivent décoller en même temps.
- une fois que les deux pieds ont été en contact avec le haut de la boîte, l'athlète peut sauter ou descendre de l'autre côté un pied après l'autre.

SCORECARD INDIV

19.1 ELITES, MASTERS & TEENS								
19.1 A	poids barre							
CLUSTER	10	20	30	40	50	60	70	80
	90	100	110	120	130	140	150	160
19.1 B								
TOES TO BAR	10	20	30	40	50	60	70	80
	90	100	110	120	130	140	150	160
19.1 C								
CLUSTER	1 RM							

NOMBRE TOTAL DE CLUSTERS X POIDS DE LA BARRE	
NOMBRE DE TOES TO BAR	
1 RM CLUSTER	

AFFILIEE _____

TEAM _____ **JUGE** _____