

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](https://www.rsnatch.com/) avant le 1er juillet minuit.

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

TEAM 19.1 SC

AMRAP 15'

19.1 A: 5' max tonnage thrusters

19.1 B: Then AMRAP 5' Knees Raises synch@2
each cut 5 box jump over synch@3 (50 & 2x60cm)

19.1 C: 5' to find 1 RM thruster

19.1 A

- le poids des barres est libre mais ne pourra pas être modifié durant cette partie du wod.
- une seule barre homme et une barre femme sont autorisées.
- un seul athlète travaille à la fois.
- l'athlète qui prend le relais doit attendre que la barre de celui qui travaille soit au sol avant de prendre la sienne.
- pas besoin de checker.
- le score est le poids de la barre homme multiplié par le nombre de répétitions des 2 hommes + le poids de la barre femme multiplié par le nombre de répétition de la femme.

19.1 B

- 2 athlètes effectuent **les knees raises synchrones**.
- chaque fois qu'un des 2 athlètes en train de faire les knees raises lâche la barre, les 3 athlètes effectuent 5 box jump over synchro.
- la synchronisation des **box jump over** se fait sur les boîtes.
- 2 hauteurs de boîtes obligatoires: 50 et 2x60cm.
- le score est le nombre de knees raises.

19.1 C

- départ barre au sol.
- chaque athlète doit valider une barre max à tour de rôle.
- possibilité de monter ou de baisser la charge durant toute cette partie du wod.
- tous les athlètes peuvent participer pour charger/décharger les barres.
- le score est la somme du 1 RM de chaque athlète.

STANDARDS des mouvements

THRUSTER

- départ barre au sol, l'athlète réalise un clean.
- effectuer un front squat, 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).
- un squat clean est autorisé lorsque la barre est prise du sol.
- chuter sous la barre lors du pressé entraîne une No Rep.
- une pause en haut du squat entraîne une No Rep.

KNEES RAISES

- les athlètes doivent passer d'une suspension complète à une montée des genoux au dessus de la parallèle.
- 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 genoux des 2 athlètes passent simultanément au dessus du creux de la hanche.
- un athlète qui valide une rep seul entraîne une No Rep.

BOX JUMP OVER

- Le mouvement commence avec les 3 athlètes du même côté de la boîte et se termine avec les 3 athlètes sautant sur leur boîte pour se retrouver de l'autre côté.
- il n'est pas nécessaire de passer par la pleine extension sur la boîte.
- le "step up" et le "step down" sont autorisés.
- 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.

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.

SCORECARD TEAM

19.1 SC								
19.1 A	poids barre homme				poids barre femme			
THRUSTERS	10	20	30	40	50	60	70	80
	90	100	110	120	130	140	150	160
19.1 B								
KNEES RAISES	10	20	30	40	50	60	70	80
	90	100	110	120	130	140	150	160
19.1 C								
THRUSTER	femme		homme 1			homme 2		
1 RM								

NOMBRE TOTAL DE CLUSTERS X POIDS (HOMMES + FEMME)	
NOMBRE DE KNEES RAISES	
SOMME 1 RM FEMME + HOMMES	

AFFILIEE _____

TEAM _____ **JUGE** _____