

# WEST COAST THROWDOWN 19.2 Online Qualifier

Lundi 17 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.

## INDIV 19.2 ELITES, MASTERS & TEENS

For Time, time cap 12'

Buy in : 30 Pistol squats

Then : 4x (12 HSPU + 12 Wall Ball)

Cash out : 30 Burpees

- l'athlète doit réaliser le plus rapidement possible les 30 pistols squats, puis enchaîne avec 4 tours de 12 HSPU+12 wall ball, pour terminer par 30 burpees.

- élités & masters wall ball @20/14

- teens wall ball @14/10

## STANDARDS des mouvements

### PISTOL SQUAT

- le squat à une jambe commence quand l'athlète est debout et la hanche complètement ouverte, jambes tendues.
- le creux de la hanche doit clairement passer sous le haut du genou en position basse.
- le pied opposé (jambe non portante) ne peut toucher le sol tant que la répétition n'est pas terminée.
- la répétition est validée lorsque le corps revient en extension complète (genoux et hanches).

### HSPU

- une zone de 90x60 centimètres doit être matérialisée au sol.
- les paumes de mains doivent impérativement être dans la zone prévue à cet effet. Seuls les doigts peuvent être hors zone.
- chaque répétition de la poussée du poirier commence et se termine au sommet du poirier, avec les bras complètement verrouillés, seuls les talons sont en contact avec le mur, les hanches ouvertes et le corps aligné avec les bras.
- en bas, la tête de l'athlète fait contact avec le sol. Si la tête et les mains sont sur des surfaces différentes, les surfaces doivent être au même niveau. Par exemple, si les mains sont sur des plates et il y a un abmat sous la tête, le sommet de l'abmat doit être au même niveau que le dessus des plates.
- les pieds n'ont pas besoin de rester en contact avec le mur durant tout le mouvement mais doivent le toucher à chaque fin de répétition.
- le kipping est autorisé.

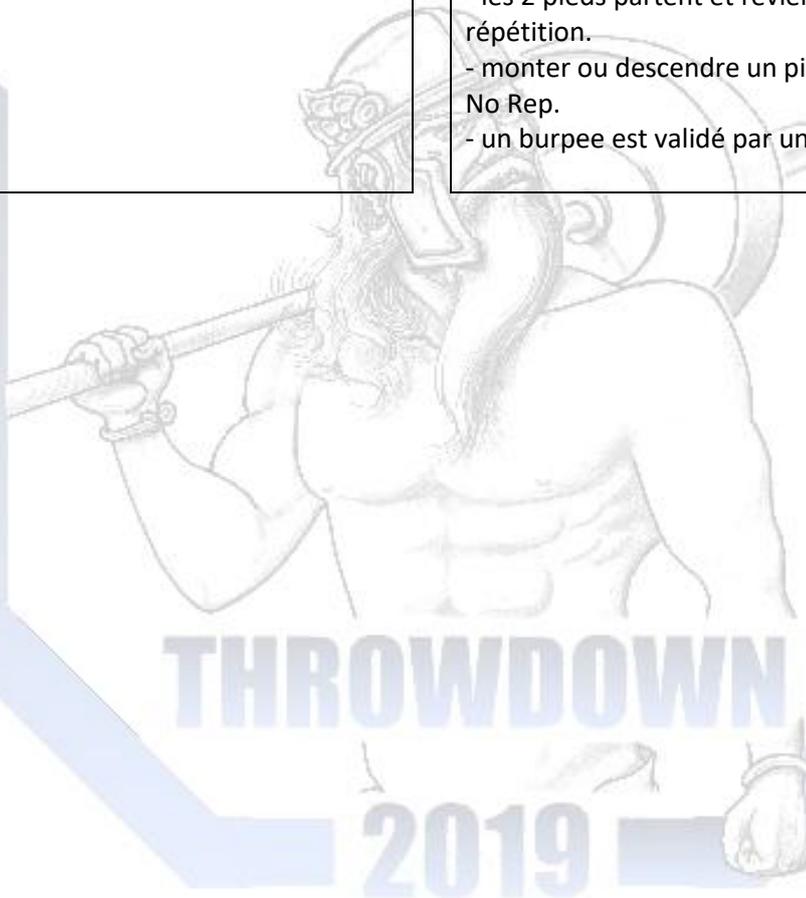
### WALL BALL

- ballon au sol, l'athlète effectue un squat clean ou un power clean et un squat puis se redresse pour envoyer le ballon sur une cible.

- le creux de la hanche doit clairement passer sous le haut des genoux en position basse.
- le centre du ballon doit toucher la cible sur ou au-dessus de la hauteur ciblée, soit 3m pour les hommes et 2m70 pour les femmes.
- si le ballon n'atteint pas la hauteur spécifiée, c'est une No Rep.
- si le ballon tombe au sol après un lancé, il ne peut pas être rattrapé après le rebond pour commencer la prochaine répétition.
- le ballon doit être posé au sol avant d'être repris pour la prochaine répétition.

#### **BURPEES**

- départ debout l'athlète s'allonge entièrement au sol, les cuisses et la poitrine touchent le sol.
- les 2 pieds partent et reviennent simultanément à chaque répétition.
- monter ou descendre un pied après l'autre entraîne une No Rep.
- un burpee est validé par un saut.



# SCORECARD INDIV

<b>19.2 ELITES, MASTERS &amp; TEENS</b>			
PISTOL	10	20	30
HSPU	12	WALL BALL	12
HSPU	12	WALL BALL	12
HSPU	12	WALL BALL	12
HSPU	12	WALL BALL	12
BURPEES	10	20	30

TIME (OR TIME CAP + NB DE REP MANQUANTES)

AFFILIEE \_\_\_\_\_

TEAM \_\_\_\_\_

JUGE \_\_\_\_\_