

WEST COAST THROWDOWN 19.2 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.

TEAM 19.2 SC

For Time, time cap 14'

Buy in : 50 Gobelet squats synchro@2 (24/16kg)

Then 4x (12 HRPUs synchro@2 + 12 Wall Ball synchro@2 (14/10lbs))

Cash out : 25 Burpees synchro@3

- la synchronisation des **gobelet squats** se fait en position haute, lorsque les 2 athlètes sont en extension complète.

- la synchronisation des **hrpu** se fait en position haute, lorsque les 2 athlètes sont bras tendus.

- la synchronisation des **wall ball** shot se fait en haut du mouvement, les 2 athlètes doivent atteindre la cible au même moment.

- la synchronisation des **burpees** se fait en bas du mouvement, la poitrine au sol.

- les athlètes peuvent switcher quand ils le souhaitent.

STANDARDS des mouvements

GOBELET SQUAT

- le gobelet squat commence quand l'athlète est debout, la kettlebell serrée contre la poitrine, et la hanche complètement ouverte, jambes tendues.

- La hanche doit passer sous la parallèle au bas de la répétition.

- la répétition est validée lorsque le corps revient en extension complète (genoux et hanches).

HRPU

- chaque répétition commence et se termine en position haute avec les bras complètement verrouillés, seuls les pointes de pieds et les mains sont en contact avec le sol.

- en bas du mouvement, la poitrine de l'athlète fait contact avec le sol et les 2 mains décollent simultanément du sol.

- les pieds doivent rester en contact avec le sol durant tout le mouvement.

- le "Rocking-Chair" n'est pas 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 peuvent ne pas partir et revenir simultanément à chaque répétition, monter ou descendre un pied après l'autre est autorisé.

- un burpee est validé par un saut en pleine extension.

SCORECARD TEAM

WEST COAST

19.2 SC					
GOBELET	10	20	30	40	50
HRPU	12	WALL BALL	12		
HRPU	12	WALL BALL	12		
HRPU	12	WALL BALL	12		
HRPU	12	WALL BALL	12		
BURPEES	5	10	15	20	25

TIME (OR TIME CAP + NB DE REP MANQUANTES)

AFFILIEE _____

TEAM _____

JUGE _____