



WOD 1 QUALIFIERS

WORKOUT 1A (Hommes)

5 Rounds of
 21 Double unders
 15 Box jumps over
 9 Overhead squats

WORKOUT 1A (Femmes)

5 Rounds of
 21 Double unders
 11 Box jumps over
 9 Overhead squats

Time cap : 10 minutes

WORKOUT 1B (Hommes/Femmes)

De 10 à 12 minutes

Max Toes to bar

RX (Hommes)

Box 60cm

Overhead squats 35kg

RX (Femmes)

Box 50cm

Overhead squats 20kg

ROUND	21 DU	15/11 BJO	9 OHS
1	21/21	36/32	45/41
2	66/62	81/73	90/82
3	111/103	126/114	135/123
4	156/144	171/155	180/164
5	201/185	216/196	225/205

Time ou Reps à 10 min

INSTRUCTIONS

- L'athlète démarre à côté de sa corde qui est au sol,
- 3, 2, 1, ... Go ! L'athlète doit se saisir de sa corde et effectuer le nombre de reps requis et passer aux exercices suivants jusqu'à finaliser les 5 tours, pour le overhead squat le départ s'effectue barre au sol,
- Votre temps est votre score si vous terminez l'épreuve dans le time cap,
- Si vous ne terminez pas dans le time cap, votre score sera le nombre de reps effectuées en 10 minutes,
- De la minute 10 à la minute 12, l'athlète doit réaliser le maximum de Toes to bar.

Note : Le WOD 1 est composé de deux scores distincts 1A et 1B.

STANDARDS DES MOUVEMENTS

Double under :

C'est un double saut standard dans lequel la corde passe complètement sous les pieds deux fois pour chaque saut. La corde doit tourner vers l'avant pour que la répétition compte.

Box jump over :

Traverser la box en réalisant un saut. L'athlète doit décoller les deux pieds en même temps, il peut atterrir soit sur la box soit directement de l'autre côté.

Les STEPS DOWN sont autorisés

Seuls les pieds peuvent être en contact avec la box.

Overhead squat :

C'est une flexion de jambes avec une barre au dessus de la tête. En position basse le creux des hanches doit être COMPLÈTEMENT sous la ligne des genoux. En position haute les genoux, les hanches et les bras doivent être en extension complète. La barre doit être alignée avec le milieu du corps.

Les bras doivent être en extension complète tout le long du mouvement.

Squat snatch autorisé.

Toes to bar

L'athlète commence suspendu à la barre avec les pieds dans le vide et les bras en extension complète. Au départ de chaque répétition les deux pieds doivent être ramenés derrière la barre. Puis ramener ses orteils jusqu'à toucher la barre. Les deux pieds doivent toucher la barre en même temps entre les mains.

VIDEO

Chaque athlète doit se présenter (nom et prénom). Il devra ensuite filmer en début de vidéo tout le matériel qui sera utilisé lors du wod. Dans ce wod, filmez le poids de la barre, le poids des disques, la barre pour les toes to bar, la hauteur de la box et la corde à sauter.

Filmez ce wod de façon à ce que tous les mouvements puissent être clairement jugés selon les standards ci-dessus. Les reps qui ne remplissent pas ce critère seront considérées comme NO REPS. La vidéo ne devra pas être coupée ou avec un montage.

Dans le cas où vous n'utilisez pas les applications WeTime ou WODProof, le timer devra être visible tout le long du wod.

Date limite pour entrer vos scores : samedi 13 juillet à 23h59.