



WOD 2 QUALIFIERS

WORKOUT 2 (Hommes)

AMRAP 4'

9 Hang power cleans @40kg
9 Pull ups
6 Shoulder to overhead @40kg

REST 1'

AMRAP 5'

6 Hang power cleans @50kg
9 Pull ups
3 Shoulder to overhead @50kg

WORKOUT 2 (Femmes)

AMRAP 4'

9 Hang power cleans @25kg
6 Pull ups
6 Shoulder to overhead @25kg

REST 1'

AMRAP 5'

6 Hang power cleans @35kg
6 Pull ups
3 Shoulder to overhead @35kg

AMRAP 4 MIN

ROUND	9/9 HPC	9/6 PU	6/6 STO
1	H : 9 / F : 9	18/15	24/21
2	33/30	42/36	48/42
3	57/51	66/57	72/63
4	81/72	90/78	96/84
5	105/93	114/99	120/105
6	129/114	138/120	144/126

AMRAP 5 MIN

ROUND	6/6	9/6	3/3
1	H : 6 / F : 6	15/12	18/15
2	24/21	33/27	36/30
3	42/36	51/42	54/45
4	60/51	69/57	72/60
5	78/66	87/72	90/75
6	96/81	105/87	108/90

INSTRUCTIONS

- L'athlète démarre face à sa barre qui est posée au sol,
- 3, 2, 1, ... Go ! L'athlète saisit sa barre et effectue le nombre de répétitions requis puis passe aux exercices suivants.
- Le but est de totaliser le maximum de tours possible dans les 4 minutes de temps imparti.
- De la minute 4 à la minute 5, récupérez. Vous avez le droit de vous faire aider pour charger la barre.
- De la minute 5 à la minute 10 vous enchaînez sur le deuxième AMRAP de 5 minutes.
- Le chrono doit être lancé qu'une seule fois : il démarre au début du premier AMRAP et s'arrête à la fin du second,
- Votre score est le total de répétitions effectuées sur les deux AMRAP.

STANDARDS DES MOUVEMENTS

Hang power clean :

La barre est au sol. Chaque répétition doit partir de la position "hang". Pour effectuer la première répétition, l'athlète doit saisir sa barre et effectuer un deadlift (barre au niveau des hanches, bras tendus, hanches et genoux en extension complète, tête et épaules en arrière de la barre) avant d'effectuer le dip du hang power clean. Lors du dip, la barre doit rester au dessus des genoux avec les bras tendus. Attention à la flexion des avant-bras en position hang ce qui amènera des NO REPS.

Muscle clean, squat clean ou split clean ne sont pas autorisés.

Shoulder to overhead :

La barre est posée sur les épaules en front rack sur le début du mouvement et se termine avec la barre au-dessus de la tête. La rep est validée lorsque les genoux, les hanches et les bras sont en extension complète avec la barre alignée avec le milieu du corps.

Départ du rack NON autorisé.

Shoulder press, push press, push jerk ou split jerk pourra être utilisé.

Pull up :

C'est une traction. L'athlète démarre en suspension complète (pieds décollés du sol, bras en extension complète) accroché à la barre de pull up. Le strict, kipping ou butterfly sont autorisés. En position basse les bras devront être tendus sans contact au sol. En position haute le menton devra clairement passer au-dessus de la barre. Pronation, supination ou prise mixte sont autorisés.

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 et la barre de traction.

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.