WORKOUT CT WEEK 1

WOD 2 Soumettez vos Scores avant Le 13/01/20 à 20h (heure Guadeloupe)

WOD 2 Submit your Scores before 01/13/20 at 8 p.m (HTC-4)

WORKOUT 2
TEAM RX LOADING

* As Fast as possible of: **TIME CAP 10 ’**

ATHLETE 1

-40m Walking Lunges Dumbell
- 1 ring mu
-10 Devil Press
- 2 ring mu
- 20 Burpees facing over the dumbell
- 5 Ring Mu

ATHLETE 2

- 40 cal assault bike
- 5 Devil press
- 15 wb
- 5 Devil press
- 40 cal assault bike -

	Walking lunge	Ring mu	Devil Press	Ring Mu	Burpees facing otd	Tie Break	Ring Mu
Athlète 1	40	41	51	53	73		78
						TOTAL REP	
						TIME	
						TIE BREAK	

	Assault bike	Devil Press	WB	Devil Press	Assault bike
Athlète 2	40	45	60	65	105
				TOTAL REP	
				TIME	

TOTAL ATHLETE 1+2 : _____

Athlète Name _____ **Catégories Elite/rx/inter/master/scaled**

Judge Name _____

Workout Location _____

I confirm the information above accurately represents the athlete’s performance for this workout. Y/N

Date /

Athlete Signature

VARIATIONS REPS & MOUVEMENTS & CHARGES

TEAM RX * dumbell 2x22.5(men)2x18(women)
*** wb 9(men)hauteur 3m10 / Wb 6(women) hauteur 3m10**

TIEBREAK

Le score de cet entraînement comprend un tie-break. A la fin de chaque manche (après les wall ball), le temps doit être marqué. Lorsque vous soumettez votre résultat final, votre score sera le nombre de répétitions terminées. Il y aura un autre champ dans lequel vous entrerez le temps écoulé auquel vous avez terminé votre dernier tour complet. Dans le cas où deux athlètes ont le même score (nombre total de répétitions), l'athlète avec le temps de bris d'égalité le plus bas sera classé plus haut.

Remarque: Tous les temps de bris d'égalité doivent être signalés en temps écoulé, pas en temps restant. Si vous utilisez un compte à rebours, vous devez convertir le temps écoulé avant de signaler votre score. Pour cette raison, il est recommandé de régler votre horloge pour compter.

The scoring for this workout includes a tiebreak. At the end of each round (after the eighth power clean), time should be marked. When you submit your final result, your score will be the number of reps completed. There will be another field in which you will enter the elapsed time at which you completed your last full round. In the case where two athletes have the same score (total number of reps), the athlete with the lower tiebreak time will be ranked higher.

Note: All tiebreak times must be reported in elapsed time, not in time remaining. If you are using a countdown timer, you must convert to elapsed time before reporting your score. For this reason, it is recommended you set your clock to count up.

<u>*WALKING LUNGE DUMBELL</u>

Ceci est une fente de marche. L'athlète doit être derrière la marque indiquant le début du segment tenté.

Au bas de la fente aérienne, le genou arrière doit entrer en contact avec le sol et l'haltère dans la main de l'athlète. Si, au cours de la fente, l'une des têtes de l'haltère entre en contact avec le sol, l'athlète doit arrêter de se déplacer et retourner à la dernière section terminée afin de continuer. Cependant, les athlètes doivent compléter une section de 5 pieds au préalable.

Le représentant est crédité lorsque l'athlète franchit les deux talons, a l'haltère en position verticale et se tient debout avec les hanches et les genoux complètement étendus. Il n'est pas nécessaire de s'arrêter avec les deux pieds au sol, mais les deux jambes doivent être complètement étendues si l'athlète choisit de franchir le sommet. L'athlète doit alterner le pied qui mène à chaque étape. Les étapes de lecture aléatoire entre les étapes ne sont pas autorisées. Chaque section de 5 pieds comptera pour 1 répétition. Si l'athlète ne satisfait à aucune norme pendant une étape, l'athlète doit redémarrer par derrière la dernière section de 5 pieds terminée avec succès.

This is a walking lunge. The athlete must be behind the mark denoting the start of the segment being attempted.

At the bottom of the overhead lunge, the trailing knee must make contact with the ground and the dumbbell in the hand the athlete’s . If, during the lunge, either head of the dumbbell comes into contact with the ground , the athlete must stop lunging and return to the last completed section in order to continue. However, athletes must complete a 5-foot section prior .

The rep is credited when the athlete gets both heels across the line, has the dumbbell in the overhead position and is standing tall with hips and knees fully extended. Stopping with both feet together on the ground is not required, but both legs must be fully extended if the athlete chooses to step through at the top. The athlete must alternate which foot leads for each step. Shuffle steps between steps are not allowed. Each 5-foot section will count as 1 rep. If the athlete fails to meet any standard during a step, the athlete must restart from behind the last 5-foot section successfully completed.

*Devil Press

Le Devil Press est un mouvement comportant deux haltères du même poids, et est essentiellement une combinaison d'un burpee d'haltère et d'un double haltère arraché.

Les athlètes commenceront chaque répétition avec les haltères au sol. Ensuite, les mains de l'athlète sur l'haltère, il effectuera un burpee, la poitrine entrant en contact avec le sol. De là, l'athlète sautera sur ses pieds sans jamais retirer ses mains des haltères. Ensuite, l'athlète doit arracher ou balancer les deux haltères du sol simultanément et terminer avec les deux bras verrouillés au-dessus de la tête, avec les hanches, les genoux, les épaules et les bras en extension complète. Cela doit indiquer une répétition terminée.

Veuillez noter que l'athlète peut «balancer» les haltères entre ses jambes pour aider à créer l'élan nécessaire pour les faire passer au-dessus de la tête, mais l'athlète ne peut PAS s'arrêter aux épaules et appuyer sur les haltères.

The Devil Press is a movement featuring two dumbbells of the same weight, and is essentially a combination of a dumbbell burpee, and a double dumbbell snatch.

Athletes will start each repetition with the dumbbells on the ground. Then, with the athlete's hands on the dumbbell, they'll perform a burpee, with chest making contact with the floor. From here, the athlete will jump to their feet, never taking their hands from the dumbbells. Next, the athlete shall snatch or swing both dumbbells from the floor simultaneously, and finish with both locked out overhead, with hips, knees, shoulders, and arms at full extension. This shall indicate a completed repetition.

Please note, the athlete may "swing" the dumbbells between their legs to help to build momentum to get them overhead, but the athlete may NOT pause at the shoulders and press the dumbbells.

- Burpees facing over the dumbell

Le saut au burpee commence par un athlète utilisant deux haltères au sol . Chaque répétition commence avec l'athlète face à l'haltère . L'athlète doit ensuite exécuter un burpee, face à l'haltère.

Pour cela, la poitrine et les cuisses de l'athlète doivent entrer en contact avec le sol. L'athlète doit alors sauter en position debout avec les deux pieds en contact avec le sol. À partir de là, l'athlète doit sauter avec ses deux pieds au dessus de l'haltère ou passer un pied après l'autre au dessus de l'haltère.

De plus, aucune extension de la hanche n'est requise sur le dessus de l'haltère . Une fois que les deux pieds de l'athlète sont en contact avec le sol de l'autre côté de l'haltère dans lequel la répétition a commencé, cette répétition est validé .

L'athlète doit toujours commencer chaque répétition face à l'haltère. Les burpees latéraux à l'haltère ne seront pas acceptés.

The burpee box jump begins with an athlete using a box set to the required height. Each repetition begins with the athlete facing the box. The athlete shall then perform a burpee, facing the dumbell.

This requires the athlete's chest and thighs to come in con- tact with the floor. The athlete must then jump to a standing position with both feet in contact with the floor. From here, the athlete must jump with a two-foot takeoff on top of the dumbell or steping takeoff on top of the dumbellr . the athlete may step or jump down on the opposite side.

. Also, no hip extension is required on top of the dumbell or at any point. Once both of the athlete's feet come in contact with the ground on the opposite side of the dumbell in which the repetition started, that rep shall be counted.

The athlete must always start each repetition facing the dumbell. Lateral burpees to the dumbell will not be accepted.

- WALL BALL

Dans le tir au mur, le médecine-ball doit être tiré du bas d'un squat, le pli de la hanche sous le genou et lancé pour frapper la cible spécifiée.

La répétition est validé lorsque le centre du ballon touche la cible à ou au-dessus de la hauteur cible spécifiée. Si la balle frappe bas ou ne touche pas le mur, c'est un «no rép». Si la balle tombe au sol par le haut, elle ne peut pas être rattrapée par le rebond pour commencer la répétition suivante. Le ballon doit s'installer au sol avant d'être récupéré pour la prochaine repetition .

In the wall-ball shot, the medicine ball must be taken from the bottom of a squat, hip crease below the knee, and thrown to hit the specified target.

The rep is credited when the center of the ball hits the target at or above the specified target height. If the ball hits low or does not hit the wall, it is a “no rep.” If the ball drops to the ground from the top, it cannot be caught off the bounce to begin the next rep. The ball must settle on the ground before being picked up for the next rep.

- Ring Muscle-ups

Le ring muscle up et un mouvement qui commence par un ensemble d'anneaux suspendus

L'athlète doit commencer chaque série par un accrochage sur des anneaux de gymnastique, avec les épaules, les bras, les hanches et les jambes en pleine extension , suspendu .

L'athlète doit ensuite, soit en utilisant une méthode stricte soit par des coups de pied, se placer sur les anneaux et terminer avec une extension complete des bras , les bras restent verrouillés . Toute forme de hausse ou tout autre mouvement inhabituel ne sera pas accepté.

The ring muscle up and a movement that begins with a set of hanging rings.

The athlete must start each series with a hanging on gymnastic rings, with the shoulders, arms, hips and legs fully extended, suspended.

The athlete must then, either using a strict method or by kicking, place themselves on the rings and finish with a complete extension of the arms, the arms remain locked. Any form of increase or any other unusual movement will not be accepted.

VIDEO SUBMISSION STANDARDS

Avant de commencer a filmez , les haltères et les plaques à utiliser +les charges doivent etre clairement visibles. Avant ou après chaque WOD, l'athlète doit indiquer et montrer les plaques utilisées. Filmez l'haltère en cours de déchargement et montrez le poids des plaques afin de clarifier la charge réelle la plus lourde levée. Toutes les soumissions vidéo doivent être non coupées . Une horloge ou une minuterie, avec le temps d'entraînement en cours d'exécution clairement visible, devrait être dans le cadre tout au long de l'entraînement. Filmez la vidéo sous un angle afin que tous les exercices soient clairement visibles et respectent les normes de mouvement.

Before you start filming, the dumbbells and plates to use be shure that the loads are clearly visible before or after each WOD, the athlete must indicate show the plates used. Film the dumbbell during unloading and show the weight of the plates to clarify the real heaviest load lifted. All video submissions must be uncut. A clock or timer, with the running workout time clearly visible, should be in the frame throughout the workout. Shoot the video at an angle so that all of the exercises are clearly visible and meet motion standards.