



MARSEILLE THROWDOWN 2021

ALL INDIVIDUAL CATEGORIES

QUALIFICATIONS PHASE 2



WOD 1 - INDIVIDUAL

FOR TIME ⌚ 20 MINS

- LES FOUURES DE NEPTUNE -

VARIATIONS

Elite-Inter / Espoir / M35 :

Men : 60kg / Women : 40kg

Teen / M40 / M45 :

Men : 50kg / Women : 35kg

M50 / M55 :

Men : 40kg / Women : 25kg

▶ 1'30" ON

⏸ 30" OFF

- 58 CAL-ROW
- 33 HANG POWER CLEAN
- 28 BURPEES TARGET
- 58 BOX JUMP OVER
- 28 BURPEES TARGET
- 33 SHOULDERS-TO-OVERHEAD
- 58 CAL-ROW

	1 0' > 1'30	2 2' > 3'30	3 4' > 5'30	4 6' > 7'30	5 8' > 9'30	6 10' > 11'30	7 12' > 13'30	8 14' > 15'30	9 16' > 17'30	10 18' > 19'30
58 CAL-ROW										
33 HANG P.CLEAN										
28 BURPEES TARGET										
58 BOX JUMP OVER										
28 BURPEES TARGET										
33 STOH										
58 CAL-ROW										

Athlete name _____

Judge _____

Presented by



Total Time : _____

Total Reps : _____
(If not finished)



WOD 1 - INDIVIDUAL

DESCRIPTION

L'épreuve se décompose en 10 blocs de 2 minutes durant lesquels l'athlète peut travailler pendant les 90 premières secondes et se repose obligatoirement durant les 30 secondes suivantes.

L'athlète débute son épreuve assis sur le rameur.

Après le "3,2,1,go ...", il dispose d'une première fenêtre de 90 secondes pour réaliser un maximum de calories au rameur dans la limite de 58 calories.

S'il termine avant la fin des 90 secondes, il peut enchaîner sur les 33 hang power clean, sinon il doit s'arrêter et attendre la fin des 30 secondes de repos obligatoire pour continuer les calories rameurs. Tout en respectant cette mécanique, l'athlète enchaîne les mouvements dans l'ordre indiqué sur la feuille de score. Il ne peut passer au mouvement suivant qu'une fois qu'il a complété la totalité des répétitions du mouvement en cours.

Le wod se termine par 58 calories rameurs.

Le score de l'athlète est le temps mis pour terminer l'épreuve. S'il ne termine pas le wod dans les 20 minutes imparties, le score de l'athlète est le nombre de répétition réalisées.

Le temps est exprimé en MM:SS

STANDARDS VIDEOS

Avant de démarrer, filmer les poids et la barre utilisée, la box ainsi que le respect de la mesure tel que précisé dans la description des mouvements.

Les calories réalisées au rameur devront être bien visible.

La vidéo soumise ne doit pas être coupée et éditée.

Le chronomètre doit être visible durant tout le wod.

Les exercices doivent être filmés afin de bien voir le respect des standards de chaque mouvement.



WOD 1 - INDIVIDUAL

DESCRIPTION

The test is divided into 10 blocks lasting 2 minutes where the athlete can work for the first 90 seconds and rest obligatorily during the following 30 seconds.

The athlete starts his wod sitting on the rower.

After the "3,2,1, go ...", he has a first window of 90 seconds to achieve a maximum of calories with the rower within the limit of 58 calories.

If he finishes before the end of the 90 seconds, he can do the 33 hang power cleans, otherwise he must stop and wait until the end of the 30 seconds of compulsory rest to continue the rowing calories. While respecting this mechanism, the athlete follows the movements in the order indicated on the score card. He cannot move on to the next movement until he has completed all of the repetitions of the current movement.

The wod ends with 58 calorie rowers.

The athlete's score is the time taken to complete the event. If he does not complete the wod within 20 minutes, the athlete's score is the number of repetitions completed.

The time is expressed is in MM:SS

STANDARDS VIDEOS

Before starting, film the weights and the bar used, the box as well as respect the measure as specified in the description of the movements.

The calories achieved with the rower must be clearly visible.

The submitted video should not be cut and edited.

The stopwatch must be visible during the entire wod.

The exercises must be filmed in order to clearly see the respect of the standards of each movement.



MARSEILLE THROWDOWN 2021

QUALIFICATIONS PHASE 2

WOD 1 - STANDARDS -

ROW



Le compteur du rameur doit être remis à zéro avant chaque passage. L'athlète peut se faire aider pour le démarrer.

HANG POWER CLEAN



Départ au dessus des genoux. La barre doit être montée sur les épaules de l'athlète en un seul mouvement. Les hanches de l'athlète ne peuvent pas passer sous le haut des genoux. La répétition est valide quand les hanches et les genoux de l'athlète sont en extension complète, la barre est posée sur les épaules et les coudes en avant de la barre.

BURPEES TARGET



La cible doit se trouver au minimum à 50 cm au dessus de la tête de l'athlète. Pour rejoindre la position basse, l'athlète peut réaliser un step down. En bas, le torse doit rentrer clairement en contact avec le sol. L'athlète peut réaliser un step-up pour se relever puis il saute pour toucher la cible au dessus de lui avec ses 2 mains. La répétition est validée lorsque l'athlète touche la cible.

SHOULDERS-TO-OVERHEAD



C'est un shoulders-to-overhead standard. La barre démarre sur les épaules de l'athlète. La répétition est valide quand la barre est au dessus de la tête dans l'axe du corps, et que les hanches, les genoux et les bras sont en extension complète.

BOX JUMP OVER



L'athlète doit sauter sur la box (Le step-up est autorisé uniquement pour les catégories M45+ M50+ M55+). La descente en step-down est autorisée. L'extension complète n'est pas obligatoire. La répétition est validée quand l'athlète a les 2 pieds de l'autre côté de la box. L'athlète peut sauter au dessus de la box sans la toucher.



MARSEILLE THROWDOWN 2021

QUALIFICATIONS PHASE 2

WOD 1 - STANDARDS -

ROW



The rower's counter must be reset to zero before each pass. Athlete can get help to start it.

HANG POWER CLEAN



Start above the knees. The bar must be lifted on the shoulders of the athlete in a single movement. Athlete's hips cannot pass under the top of the knees. The repetition is valid when the athlete's hips and knees are fully extended, the bar rests on the shoulders and elbows are in front of the bar.

BURPEES TARGET



The target must be at least 50 cm above the athlete's head. To reach the low position, the athlete can perform a step down. At the bottom, the torso should make clear contact with the ground. The athlete can do a step-up to get up then he jumps to touch the target above him with his 2 hands. The repetition is validated when the athlete hits the target.

SHOULDERS-TO-OVERHEAD



It's a standard shoulders-to-overhead. The bar starts on the shoulders of the athlete. The repetition is valid when the bar is above the head in line with the body, and hips, knees and arms are in full extension.

BOX JUMP OVER



The athlete must jump on the box (Step-up is only allowed for categories M45 + M50 + M55 +). Step-down is permitted. The full extension is not mandatory. The repetition is validated when the athlete has 2 feet on the other side of the box. The athlete can jump over the box without touching it.