



## Standards d'exécution WOD qualifications RX Elite

**Power Clean** : Départ du sol, arrivée de la barre sur les épaules, coudes en avant de la barre, genoux, hanches en extension complètes

**Toes to Bar** : Suspension complète sous la barre sans toucher le sol, départ les deux pieds derrière la ligne du rig, les deux pieds en contact avec la barre en même temps en haut du mouvement.

**Burpees Facing Bar** : Départ allongé, poitrine en contact avec le sol à la perpendiculaire de la barre, saut par-dessus la barre les deux pieds décollés du sol, sans toucher la barre, les burpees seront effectué sur la barre chargée de votre choix.

**Shoulder to Overhead** : Départ barre sur les épaules, fin du mouvement barre au-dessus de la tête, bras tendus avec une extension complète des genoux et des hanches. strict press, push press, push jerk autorisés

**Chest to Bar** : Départ en suspension complète sous la barre, fin du mouvement, poitrine en contact avec la barre, prise pronation. Strict, kipping ou butterfly autorisé

**Over Head Squat** : Barre au-dessus de la tête, squat avec amplitude complète hanches sous les genoux, retour en extension complète, genoux, hanches et coudes verrouillés. Squat snatch autorisé

**Bar Muscle-Up** : Départ en suspension complète sous la barre, arrivée en haut de la barre avec les bras tendus. Les pieds ne doivent pas dépasser la hauteur de la barre pendant le mouvement

**Clean and Jerk** : Départ barre au sol, arrivée bras tendus au-dessus de la tête, pieds à côté l'un de l'autre, extension complète genoux, hanches, coudes. Muscle power, squat clean autorisé. Strict press, push press, push jerk, split jerk autorisés.

**Squat Snatch** : Départ barre au sol, arrivée bras tendus au-dessus de la tête, pieds à côté l'un de l'autre, extension complète genoux, hanches, coudes. Passage par le squat obligatoire, hanches sous les genoux. Power Snatch + Over head squat non autorisé.

**Les mouvements devront être filmés de 3/4 face afin de voir les amplitudes complètes.**

**Le timer doit toujours être visible durant le WOD.**

**Filmer le poids des barres et bumpers.**

**Deux barres pré-chargées autorisées au maximum.**

**Les bloques disques devront être placés à l'extérieur des plates.**

**Les barres devront être chargées par l'athlète uniquement.**