



Standards d'exécution WOD qualifications INTER SCALED

Power Clean : Départ du sol, arrivée de la barre sur les épaules, coudes en avant de la barre. Genoux et hanches en extension complète

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

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 haut du mouvement en même temps.

Pull Ups : Départ en suspension complète sous la barre, à la fin du mouvement le menton doit être au-dessus de la barre, prise pronation. Strict, kipping ou butterfly autorisés

Shoulder to Over head : 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

Wall Walk : Départ poitrine au sol, mains en contact avec la ligne à 1m40 du mur. Les pieds décollent du sol et seulement à ce moment les mains peuvent quitter la ligne, puis l'athlète monte à la verticale jusqu'à ce que ses deux mains soient en contact avec la ligne située à 25 cm du mur. L'athlète redescend, ses mains doivent toucher la ligne à 1m40 avant que ses pieds touchent le sol puis poitrine au sol de nouveau afin de finir le mouvement.

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 autorisés

Cluster : Départ barre au sol, l'athlète effectuera un squat clean (passage par un squat complet, hanches sous la ligne des genoux) puis effectuera un Push Press sans temps de pause entre les deux. Arrivée bras tendus au-dessus de la tête, pied à côté l'un de l'autre, extension complète genoux, hanches, coudes.

Squat Snatch : Départ barre au sol, arrivée bras tendus au-dessus de la tête, pieds à coté l'un de l'autre, extension complète genoux, hanches, coudes. Passage par le squat obligatoire, hanches sous les genoux.

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 ainsi que les distances des deux lignes par rapport au mur (Standard Open : 25 cm et 1m40)

Les blocs disques devront être placés à l'extérieur des plates