

# **Bing it to it**

## **FLOW**

### **INDIVIDUALS**

Le wod se déroule en extérieur au stade Robert Poirier.

Le wod est un AMRAP composé de 3 fenêtres de 3 minutes de travail séparées par 1 minute de repos.

Au son de la corne de brume et à chaque début de fenêtre, l'athlète quitte son mat de départ et accomplit 12m de handstand walk dans le sens indiqué :

- Lors des fenêtres 1 et 3, l'athlète court au bout de la section de 12m et revient en handstand walk.
- Lors de la fenêtre 2, l'athlète démarre directement en handstand walk.

Les Elites ont l'obligation de valider les 12m de handstand walk unbroken.

Les RX et Age Categories peuvent breaker en validant des sections de 4 mètres.

Après avoir validé les 12m de handstand walk, l'athlète se positionne derrière le worm d'appui posé au sol et tire son sled par la corde sur la section de 12 mètres jusqu'à ce que celui-ci ait intégralement franchi la ligne de fin de section matérialisée par des cônes.

L'athlète se saisit ensuite de ses deux dumbbells restés sur le sled durant l'intégralité du tirage et effectue un maximum de double DB hang clean & jerk dans le temps restant des 3 minutes. L'athlète effectue toutes ses répétitions de DB Hang clean & jerk à côté de son sled, dans sa ligne, face à la ligne de départ.

Durant la minute de repos, l'athlète repositionne les dumbbells sur son sled et amène la corde de tirage en bout de section de sorte à pouvoir tirer à nouveau le sled lors la fenêtre suivante. Il revient ensuite sur son mat de départ et attend le début de la fenêtre suivante.

L'athlète complète les deux autres fenêtres de travail en respectant les mêmes standards.

Le score de l'athlète est le nombre total de répétitions de double dumbbell hang clean & jerk effectués pendant les 3 fenêtres de travail.

## TEAMS

Le wod se déroule en extérieur au stade Robert Poirier.

Le wod est un For Time

Le time cap est de 12 minutes.

### Elite et RX:

Au son de la corne de brume, les athlètes A et B quittent le mat de départ et se rendent au début de la section de 12m, les athlètes C et D restent sur ou en arrière du mat de départ.

L'athlète A complète les 12m de handstand walk pendant que l'athlète B court/marche jusqu'au bout de la section de 12m et attend l'athlète A pour pouvoir tirer le sled.

Les Elites ont l'obligation de valider les 12m de handstand walk unbroken.

Les RX peuvent breaker en validant des sections de 4 mètres mais ne peuvent pas changer d'athlète au milieu des 12m. Si l'athlète A commence le HS walk, il a l'obligation de valider toutes les sections. S'il en est incapable, l'athlète B peut prendre sa place mais devra valider de nouveau toutes les sections.

Les athlètes A et B se positionnent ensuite derrière le worm d'appui posé au sol et tirent leur sled par la corde sur la section de 12 mètres jusqu'à ce que celui-ci ait intégralement franchi la ligne de fin de section matérialisée par des cônes.

Pour les Elites, l'athlète B revient ensuite vers le mat de départ en accomplissant les 12m de handstand walk unbroken.

Pour les RX, l'athlète A ou B revient ensuite en accomplissant les 12m de handstand walk en validant des sections de 4m.

L'athlète qui ne revient pas en HS walk revient au début de la section de 12m en amenant la corde pour pouvoir tirer à nouveau le sled.

Les athlètes A et B se positionnent ensuite derrière le worm d'appui posé au sol et tirent leur sled par la corde sur la section de 12 mètres jusqu'à ce que celui-ci ait intégralement franchi la ligne de fin de section matérialisée par des cônes.

Les athlètes A et B réalisent ensuite 6 double dumbbell hang clean & jerk face à face dans la longueur de leur ligne en synchro pour terminer le premier tour.

Les athlètes A et B réalisent ensuite un second tour. en respectant les mêmes standards avant de passer le relais sur le mat de départ aux athlètes C et D.

Les athlètes C et D réalisent 2 tours identiques à ceux effectués par les athlètes A et B en respectant les mêmes standards.

Le wod se termine lorsque les athlètes C et D reviennent sur leur mat de départ à l'issue de leur 2 tours.

Le score de l'équipe est le temps mis par les 2 paires d'athlètes à réaliser les 4 tours.  
Si l'équipe ne finit pas dans le time cap, le score de l'équipe est son nombre de répétitions.

Community:

Au son de la corne de brume, les athlètes A et B quittent le mat de départ et se rendent au début de la section de 12m, les athlètes C et D restent sur ou en arrière du mat de départ.

Les athlètes A et B complètent 12m de wheelbarrow.

Les athlètes A et B se positionnent ensuite derrière le worm d'appui posé au sol et tirent leur sled par la corde sur la section de 12 mètres jusqu'à ce que celui-ci ait intégralement franchi la ligne de fin de section matérialisée par des cônes.

Les athlètes A et B complètent 12m de wheelbarrow en inversant leur rôle par rapport à l'aller.

L'un des deux athlètes amène ensuite la corde au bout de la section de 12m pour pouvoir tirer à nouveau le sled.

Les athlètes A et B se positionnent ensuite derrière le worm d'appui posé au sol et tirent leur sled par la corde sur la section de 12 mètres jusqu'à ce que celui-ci ait intégralement franchi la ligne de fin de section matérialisée par des cônes.

Les athlètes A et B réalisent ensuite 6 simple dumbbell hang clean & jerk face à face dans la longueur de leur ligne en synchro pour terminer le premier tour.

Les athlètes A et B réalisent ensuite un second tour. en respectant les mêmes standards avant de passer le relais sur le mat de départ aux athlètes C et D.

Les athlètes C et D réalisent 2 tours identiques à ceux effectués par les athlètes A et B en respectant les mêmes standards.

Le wod se termine lorsque les athlètes C et D reviennent sur leur mat de départ à l'issue de leur 2 tours.

Le score de l'équipe est le temps mis par les 2 paires d'athlètes à réaliser les 4 tours.  
Si l'équipe ne finit pas dans le time cap, le score de l'équipe est son nombre de répétitions.

## STANDARDS

### INDIVIDUALS

a. Handstand Walk :

RX et Age categories:

Pour valider une section/portion de 4m, l'athlète doit commencer à marcher les 2 mains clairement avant le cône matérialisant le début de la section (aucune partie de la main ne peut être à la hauteur du cône) et terminer avec les 2 mains clairement après le cône matérialisant la fin de la section (aucune partie de la main ne peut être à la hauteur du cône) avant que ses pieds n'aient touché le sol. L'athlète devra retourner au début de chaque section non validée dans son intégralité.

Elites:

Les 3 sections/portions de 4m doivent être validées unbroken : l'athlète doit commencer à marcher les 2 mains clairement avant le cône matérialisant le début de la PREMIÈRE section/portion (aucune partie de la main ne peut être à la hauteur du cône) et terminer avec les 2 mains clairement après le cône matérialisant la fin de la DERNIÈRE section (aucune partie de la main ne peut être à la hauteur du cône) avant que ses pieds n'aient touché le sol.

b. Sled Pull :

L'athlète doit obligatoirement TIRER le sled en utilisant la corde attachée au sled.

Les Dumbbells doivent être SUR le sled à chaque instant où l'athlète tire son sled. Si ces derniers tombent du sled, l'athlète a la responsabilité et l'obligation de les remettre immédiatement sur le sled avant de pouvoir le tirer à nouveau.

Pour valider une section/portion, l'athlète doit obligatoirement tirer son sled jusqu'à ce que celui-ci ait intégralement franchi le cône marquant la fin de la section : plus aucune partie du sled ne doit être à la hauteur du cône.

Afin de tirer le sled, l'athlète peut se mettre en appui contre le worm posé au sol prévu à cet effet.

c. Double DB hang Clean & Jerk :

Après que les dumbbells aient été décollés du sled/du sol, et avant sa première répétition, l'athlète doit effectuer une pause avec les 2 dumbbells dans la position de hang (au-dessus des genoux).

Les dumbbells peuvent être positionnés à l'intérieur ou à l'extérieur des jambes.

L'athlète peut ensuite réaliser n'importe quel type de clean muscle/power/squat/split tant que les 2 dumbbells entrent clairement en contact avec les épaules avant d'être soulevés au-dessus de la tête.

Une fois à l'épaule, l'athlète peut amener les dumbbells au-dessus de la tête de la façon dont il le souhaite strict press/push press/push jerk.

Pour valider la répétition, l'athlète doit compléter l'extension simultanée de genoux, de hanches, des 2 épaules et des 2 coudes avec les 2 dumbbells clairement au milieu du corps de l'athlète en vue de profil.

Si l'athlète est NO REP pendant son Shoulder to Overhead, il devra refaire l'intégralité du mouvement : clean + shoulder to overhead.

Il est strictement interdit de droper les Dumbbells au-dessus du niveau des hanches, tout drop entraînera une NO REP sur la dernière répétition et obligera l'athlète à effectuer à nouveau 1 répétition.

## TEAMS

### a. Handstand Walk / Wheelbarrow (brouette)

#### Elites:

Le standard est le même que pour les Indiv Elites. De plus, chaque athlète de chaque paire doit valider l'ensemble des sections/portions de handstand walk requises (i.e. avant de passer le relais aux athlètes C et D, les athlètes A et B devront chacun leur tour valider le HS walk au moment indiqué sur la scorecard/dans le flow pour chaque athlète).

#### RX:

Le standard est le même que pour les Indiv RX et Age Categories. Il n'existe pas d'obligation pour chaque athlète de chaque paire de tenter/valider le handstand walk (i.e. 1 athlète de chaque paire peut décider de valider les 2 passages de handstand walk requis pour chaque paire).

Si l'athlète A tente de valider le handstand walk et n'y parvient pas, l'athlète B peut prendre sa place et vis versa.

#### Community:

L'athlète en position de porteur doit être debout et tenir son partenaire par les chevilles en gardant ses mains en dessous ou au niveau de ses hanches.

A tout moment, l'athlète en position de brouette doit garder ses hanches au-dessus ou au niveau de ses épaules (interdiction de creuser le dos).

Pour valider une section/portion, l'athlète en position de brouette doit commencer à marcher les 2 mains clairement avant le cône marquant le début de la section (aucune partie de la main ne peut être à la hauteur du cône) et terminer avec les 2 mains clairement après le cône marquant la fin de section (aucune partie de la main ne peut être encore à la hauteur du cône) avant que ses pieds n'aient touché le sol.

Chaque athlète de chaque paire doit passer par la position de brouette et par la position debout (i.e. avant de passer le relais aux athlètes C et D, l'athlète A devra passer par la position de wheelbarrow puis par la position de porteur).

b. Sled Pull :

Les athlètes doivent obligatoirement TIRER le sled en utilisant la corde. Les 2 athlètes de chaque paire peuvent tirer ensemble ou ne laisser qu'un seul athlète tirer. Les athlètes peuvent tirer l'un derrière l'autre ou côte à côte.

Pour valider une section/portion, la paire d'athlètes doit obligatoirement tirer son sled jusqu'à ce que celui-ci ait intégralement franchi le cône marquant la fin de la section : plus aucune partie du sled ne doit être à la hauteur du cône.

c. Double /Simple DB hang Clean & Jerk :

Elites & RX:

Le standard est le même que pour les Individuals.

De plus, pour valider la répétition, les 2 athlètes doivent effectuer leur extension complète et simultanée de genoux, de hanches, d'épaules et de coudes, les dumbbells au centre de leur corps en vue de profil, en même temps. i.e. la synchro est en haut du mouvement.

Si l'un des deux athlètes de la paire est NO REP pendant son Shoulder to Overhead, LES DEUX ATHLÈTES devront refaire l'intégralité du mouvement : clean + shoulder to overhead.

Il est strictement interdit de droper les Dumbbells au-dessus du niveau des hanches, tout drop entraînera une NO REP sur la dernière répétition et obligera l'athlète à effectuer à nouveau 1 répétition.

Community:

Après que chaque athlète de la paire ait décollé le dumbbell du sol, et avant sa première répétition, les athlètes doivent effectuer une pause avec leur dumbbell dans la position de hang (au-dessus des genoux).

Le dumbbell peut être positionné à l'intérieur ou à l'extérieur des jambes.

Les athlètes peuvent ensuite réaliser n'importe quel type de clean muscle/power/squat/split tant que le dumbbell entre clairement en contact avec les épaules avant d'être soulevés au-dessus de la tête.

Une fois à l'épaule, les athlètes peuvent amener le dumbbell au-dessus de leur tête de la façon dont ils le souhaitent : strict press/push press/push jerk.

A aucun moment la main sans dumbbell ne peut entrer en contact avec le corps. Dans la phase ascendante du dumbbell, la main sans dumbbell ne peut entrer en contact avec ce dernier. Les athlètes peuvent utiliser les 2 mains pour descendre le dumbbell.

Pour valider la répétition, les 2 athlètes doivent effectuer leur extension complète et simultanée de genoux, de hanches, d'épaule et de coude du bras de travail, le dumbbell au centre de leur corps en vue de profil, en même temps. i.e. la synchro est en haut du mouvement.

Il n'existe pas d'obligation de changer de bras, les 2 athlètes peuvent travailler avec un bras différent (i.e. athlète A bras droit, athlète B bras gauche).

Si l'un des deux athlètes de la paire est NO REP pendant son Shoulder to Overhead, LES DEUX ATHLÈTES devront refaire l'intégralité du mouvement : clean + shoulder to overhead.

Il est strictement interdit de droper les Dumbbells au-dessus du niveau des hanches, tout drop entraînera une NO REP sur la dernière répétition et obligera l'athlète à effectuer à nouveau 1 répétition.