

CrossFit Total 2.0

FLOW

INDIVIDUALS

Le wod se déroule en intérieur au stade Robert Poirier.

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

Les athlètes commencent sur leur plateforme. Au son de la corne de brume, l'athlète peut commencer à charger sa barre et effectuer autant de tentatives de bench press qu'il le désire dans la minute de travail.

Dès sa dernière tentative de bench effectuée - que la minute de travail soit terminée ou non - l'athlète écarte le banc de la zone de travail et descend sa barre au sol. Il peut modifier la hauteur des crochets du rack, modifier la charge de sa barre et reracker sa barre à hauteur d'épaule ou la laisser au sol.

L'athlète attend le début de la minute de travail d'overhead squat pour pouvoir effectuer autant de tentatives qu'il le désire.

Dès sa dernière tentative d'overhead squat effectuée - que la minute de travail soit terminée ou non - l'athlète peut descendre sa barre au sol. Il peut modifier la charge de sa barre et attendre le début de la minute de travail de clean pour pouvoir effectuer autant de tentatives qu'il le désire. Toutes les tentatives de clean devront être réalisées face au public.

Le score du wod est la somme des poids en kilos de la meilleure tentative validée de bench, d'overhead squat et de clean.

POUR TOUTES LES FENÊTRES, LES TENTATIVES DOIVENT ÊTRE TERMINÉS AVANT LE TIME CAP POUR POUVOIR ÊTRE VALIDÉES.

POUR TOUTES LES TENTATIVES, LES COLLIERS DOIVENT ÊTRE SERRÉS SUR LA BARRE À L'EXTÉRIEUR DE TOUS LES PLATES, PLATES D'AJUSTEMENTS COMPRIS. Dans le cas contraire, la répétition sera No Rep.

TEAMS

Le wod se déroule en intérieur au stade Robert Poirier.

Le wod est un total composé de 4 fenêtres de 1 minute de travail séparées par 1 minute de repos.

Les 4 teammates commencent en retrait de leur plateforme. Au son de la corne de brume, les 4 teammates peuvent commencer à charger la barre. L'athlète A réalise autant de tentatives de bench press qu'il le désire dans la minute de travail. Un teammate assure le rôle de spotter.

Dès la dernière tentative de bench effectuée par l'athlète A - que la minute de travail soit terminée ou non - les teammates écartent le banc de la zone de travail et descendent sa barre au sol. Ils peuvent modifier la hauteur des crochets du rack, modifier la charge de la barre et reracker la barre à hauteur d'épaule de l'athlète B ou la laisser au sol.

Les athlètes A, C et D s'écartent, l'athlète B attend le début de la minute de travail d'overhead squat pour pouvoir effectuer autant de tentatives qu'il le désire.

Dès la dernière tentative d'overhead squat effectuée par l'athlète B - que la minute de travail soit terminée ou non - les teammates peuvent si nécessaire descendre la barre au sol et modifier la hauteur des crochets du rack pour l'athlète C. Ils peuvent modifier la charge de la barre.

Les athlètes A, B et D s'écartent, l'athlète C attend le début de la minute de travail de jerk pour pouvoir effectuer autant de tentatives qu'il le désire.

Dès la dernière tentative de jerk effectuée - que la minute de travail soit terminée ou non - les teammates peuvent descendre la barre au sol. Ils peuvent modifier la charge de la barre.

Les athlètes A, B et C s'écartent, l'athlète D attend le début de la minute de travail de clean pour pouvoir effectuer autant de tentatives qu'il le désire. Toutes les tentatives de clean devront être réalisées face au public.

Le score du wod est la somme des poids en kilos de la meilleure tentative validée de bench, d'overhead squat, de jerk et de clean.

POUR TOUTES LES FENÊTRES, LES TENTATIVES DOIVENT ÊTRE TERMINÉS AVANT LE TIME CAP POUR POUVOIR ÊTRE VALIDÉES.

POUR TOUTES LES TENTATIVES, LES COLLIERS DOIVENT ÊTRE SERRÉS SUR LA BARRE À L'EXTÉRIEUR DE TOUS LES PLATES, PLATES D'AJUSTEMENTS COMPRIS. Dans le cas contraire, la répétition sera No Rep.

STANDARDS

INDIVIDUALS

a. Bench Press :

La barre doit partir du rack. L'athlète ne peut pas recevoir d'assistance pour deracker sa barre.

Chaque répétition de Bench Press commence et finit avec les bras en extension complète.

En bas de la répétition, la barre doit clairement entrer en contact avec la poitrine de l'athlète.

Durant toute la répétition, **les pieds de l'athlète doivent rester figés au sol et les fesses de l'athlète doivent rester en contact avec le banc.**

Chaque athlète dispose d'un juge spotter pour l'assurer. Pour des raisons de sécurité, le juge spotter se réserve le droit d'intervenir et de stopper la répétition en touchant la barre. Si le spotter touche la barre pour assister l'athlète, la tentative sera No Rep.

La répétition sera comptabilisée lorsque l'athlète aura reracké sa barre sans assistance après avoir marqué un temps d'arrêt en extension complète de bras, la barre en équilibre dans ses mains (i.e. interdiction de tendre les bras vers le rack et de reposer directement la barre sans contrôle).

b. Overhead Squat :

Avant le début du mouvement, la barre peut être posée sur le sol ou sur le rack. Si la barre est rackée, L'athlète devra obligatoirement passer par une position de front rack ou de back rack avant d'emmener la barre au-dessus de la tête en position overhead. L'athlète ne peut pas recevoir d'assistance pour déracker sa barre.

Le mouvement commence et finit en extension de genoux, de hanches et de bras (interdiction de rester penché en avant).

En bas de la répétition, le creux des hanches doit clairement passer en dessous de la ligne supérieure des genoux (en dessous de la parallèle). Une tentative à la parallèle sera No Rep.

Aucune autre partie du corps que les mains ne peuvent toucher la barre durant la répétition.

Les bras peuvent fléchir pendant la répétition à condition que la barre reste clairement au-dessus de la tête. En cas de flexion de bras devront être tendus à nouveau en haut du mouvement.

La répétition sera comptabilisée lorsque l'athlète reviendra en triple extension (genoux, hanches, bras) la barre en contrôle au-dessus de sa tête.

Une fois la répétition clairement validée par le juge, l'athlète pourra reracker sa barre ou la droper au sol.

Si l'athlète échoue une tentative et drop la barre au sol, l'athlète ne peut pas recevoir d'assistance pour décharger/reracker sa barre.

c. Clean :

Le mouvement commence barre au sol. L'athlète emmènera la barre sur ses épaules en un seul mouvement (hang clean interdit). Le muscle clean, le power clean, split clean ou le squat clean peuvent être utilisés tant que la barre arrive sur les épaules en position de front rack. Si un split clean est utilisé, l'athlète devra ramener les 2 pieds sur la même ligne pour compléter le mouvement. La répétition sera comptabilisée lorsque l'athlète se redressera en extension de genoux et de hanches, pieds alignés, la barre posée sur les épaules, les coudes en avant de la barre.

TEAMS

a. Bench Press :

Le standard est le même que pour les Individuals.

1 membre de chaque équipe devra assumer le rôle de spotter pour assurer le bench.

b. Overhead Squat :

Le standard est le même que pour les Individuals.

Une fois la répétition clairement validée par le juge, si la barre est dropée au sol, l'athlète pourra recevoir de l'assistance pour la positionner à nouveau sur le rack.

c. Jerk :

Avant le début du mouvement, la barre doit être posée sur le rack. L'athlète ne peut pas recevoir d'assistance pour déracké sa barre.

Après avoir déracké la barre, l'athlète pourra commencer sa répétition.

La répétition commence barre posée sur les épaules en position de front rack, en extension de hanches et de genoux. Un strict press, un push press, un push jerk ou un split jerk peuvent être utilisés par l'athlète.

La répétition sera comptabilisée lorsque la barre sera en contrôle directement au-dessus du corps de l'athlète, les pieds alignés avec une extension simultanée de coudes, d'épaules, de hanches et de genoux.

Une fois la répétition clairement validée par le juge, l'athlète pourra reracker sa barre ou la droper au sol.

d. Clean :

Le standard est le même que pour les Individuals.