

HMS ENDURANCE

FLOW

INDIVIDUALS

Le wod se déroule en intérieur au stade Robert Poirier
Le wod est un For Time.
Le time cap est de 11 minutes.

L'athlète commence le wod assis sur son rameur. Au son de la corne de brume, l'athlète se saisit de la rame et accomplit 1000m de rameur.

Pour les Elites, RX et Master 35-39, si l'athlète ne complète pas les 1000m de rameur dans le time cap rameur de sa catégorie, son wod est terminé, **son score est le nombre de mètres affichés sur l'écran au moment du time cap rameur**. Pour ces catégories, l'athlète observe un repos forcé commençant à la fin du time cap rameur sans franchir la ligne zone indiquée par son juge.

Au son de la 2ème corne de brume pour les Elites, RX et Master 35-39, immédiatement à la fin des 1000m rameur pour les autres catégories, l'athlète se dirige vers le yoke et réalise le nombre de burpees over the yoke indiqué.

L'athlète se dirige ensuite vers son poste de muscle up / C2B - **en repassant sur ou sous le yoke, pas à côté** pour les séries de burpees où l'athlète finit côté public - et réalise l'intégralité de ses répétitions face au public.

A la fin de son premier set de muscle up / C2B, l'athlète retourne vers son yoke et réalise son premier burpee sans franchir préalablement le yoke.

Après avoir accompli tous ses tours de burpees over the yoke et de muscle ups / C2B, l'athlète court jusqu'à son mat d'arrivée côté public.

Le wod se termine lorsque l'athlète arrive sur son mat de départ/arrivé.

Le score de l'athlète est le temps mis pour réaliser le wod. Si l'athlète ne termine pas le wod dans le time cap, le score de l'athlète est le nombre de répétitions réalisées durant le time cap.

TEAMS

Le wod se déroule en intérieur au stade Robert Poirier

Le wod est un For Time.

Le time cap est de 13 minutes.

Au son de la corne de brume, les athlètes A et B quittent le mat de départ, les athlètes C et D restent sur ou en arrière du mat de départ.

Les athlètes A et B se dirigent vers le yoke et réalisent chacun le nombre de répétitions de burpees over the yoke indiqué : si le nombre indiqué est "12 each", chacun des 2 athlètes doit réaliser 12 répétitions. **Les répétitions doivent être réalisées en ping-pong** (voir standard).

Les athlètes A et B se dirigent ensuite vers leur poste de gymnastique suspendue et réalisent toutes leurs répétitions face au public.

Lorsque les athlètes A et B ont terminé l'ensemble des répétitions de burpees over the yoke et de gymnastique, ils se dirigent vers le rameur et commencent à ramer en switchant de la façon dont ils le souhaitent.

Les athlètes C et D quittent le mat de départ **au signal du juge** et exécutent le même nombre de répétitions de burpees over the yoke et de gymnastique que les athlètes A et B en respectant les mêmes standards.

A la fin de leurs répétitions de burpees over the yoke et de gymnastique, les athlètes C et D peuvent rejoindre les athlètes A et B pour terminer la distance à accomplir au rameur.

Lorsque la distance au rameur est effectuée, les athlètes se dirigent vers leur mat de départ/arrivée. Si les athlètes A et B terminent le rameur avant que les athlètes C et D n'aient terminé leur burpees over+gymnastique, ils peuvent directement se rendre sur le mat de départ/arrivé.

Le score du wod est le temps mis par l'équipe pour compléter l'ensemble des répétitions de burpees over the yoke & de gymnastique + la distance au rameur.

Si une équipe ne parvient pas à finir l'intégralité des répétitions dans le time cap, son score sera égal à la somme des répétitions gym+row des 2 paires d'athlètes réalisées durant le time cap (1m row = 1 rep).

STANDARDS

INDIVIDUALS

a. Rameur :

L'athlète doit rester assis sur son rameur tant que son écran n'indique pas clairement la distance requise à effectuer.

b. Burpee over the Yoke

L'athlète doit effectuer son burpee à l'intérieur du yoke. L'athlète peut descendre poitrine au sol et remonter de la façon dont il le souhaite, il devra ensuite passer par-dessus la barre horizontale du Yoke de la façon dont il le souhaite. La répétition est comptabilisée lorsque les deux pieds de l'athlète touchent le sol de l'autre côté du Yoke. Aucune autre partie du corps ne peut toucher le sol de l'autre côté du yoke avant les pieds. Si l'athlète tombe au sol avec les mains ou une partie du corps autre que ses pieds en franchissant le yoke, il devra refaire l'intégralité de son burpee over the yoke (sans obligation de retourner préalablement de l'autre côté du yoke i.e. il pourra recommencer son burpee over du côté où il se trouve).

c. Muscle Up / Chest to Bar

Elites : La répétition commence en suspension sur les anneaux, bras tendus, les pieds sans contact avec le sol. Faire un kipping est acceptable, mais les pull-overs, roll to support ou le glide kips ne sont pas permis. Aucune portion du pied ne doit passer plus haut que les anneaux pendant le kip. L'athlète doit passer par une portion de dip avant d'arriver au lockout au-dessus des anneaux.

La répétition du muscle up est validée lorsque les bras sont en extension complète, l'athlète en position de support au-dessus des anneaux, les épaules au-dessus ou légèrement en avant des anneaux : le PUSHOVER EST INTERDIT i.e. se repousser en arrière en tendant les bras sans atteindre une position de support entraînera une no rep.

Un changement de direction dans le kipping est obligatoire entre les reps : pas de butterfly.

RX/Teens/Master 35-39/Master +40 Hommes : La répétition commence en suspension sur la barre, bras tendus, les pieds sans contact avec le sol. Faire un kipping est acceptable, mais les pull-overs, roll to support ou le glide kips ne sont pas permis. Aucune portion du pied ne doit passer plus haut que la barre pendant le kip. L'athlète doit passer par une portion de dip avant d'arriver au lockout au-dessus de la barre.

La répétition du muscle up est validée lorsque les bras sont en extension complète, l'athlète en position de support au-dessus de la barre, les épaules au-dessus ou légèrement en avant de la barre. Pendant la répétition, seules les mains et aucune autre partie du bras ne peuvent toucher la barre. Une fois en haut, les mains doivent rester en contact avec la barre. Une fois la répétition validée, si l'athlète enlève ses mains de la barre pour se reposer, il devra obligatoirement descendre au sol avant de commencer sa répétition suivante.

Master +40 Femmes : L'athlète commence chaque répétition en suspension avec les bras tendus, les mains en pronation et les pieds sans contact avec le sol. La répétition est comptabilisée lorsque la poitrine est clairement en contact avec la barre en dessous des clavicules. Les strict, kipping ou butterfly chest to bar sont autorisés.

TEAMS

a. Chest to bar synchro / Pull up synchro / Pull up:

Elites : Chaque athlète de la paire commence chaque répétition en suspension avec les bras tendus, les mains en pronation et les pieds sans contact avec le sol. La répétition est comptabilisée lorsque la poitrine des 2 athlètes est clairement simultanément en contact avec la barre en dessous des clavicules (i.e. la synchro est en haut du mouvement). Les strict, kipping ou butterfly chest to bar sont autorisés.

RX : Chaque athlète de la paire commence chaque répétition en suspension avec les bras tendus, les mains en pronation et les pieds sans contact avec le sol. La répétition est comptabilisée lorsque le menton des 2 athlètes passe clairement simultanément au-dessus de la barre (i.e. la synchro est en haut du mouvement). Les strict, kipping ou butterfly pull ups sont autorisés.

Community : L'athlète commence chaque répétition en suspension avec les bras tendus, les mains en pronation et les pieds sans contact avec le sol. La répétition est comptabilisée lorsque le menton de l'athlète passe clairement au-dessus de la barre. Les strict, kipping ou butterfly pull ups sont autorisés.

Les athlètes peuvent partager les répétitions comme ils le souhaitent, il n'existe pas de minimum requis par athlète.

b. Burpees over the Yoke

Le standard est le même que pour les individuels. Chacun des athlètes doit réaliser le nombre de répétitions requis.

Enchaînement ping-pong; les athlètes réalisent 1 répétition à tour de rôle. Tant que l'athlète A n'a pas validé son burpee over the yoke : touché les 2 pieds au sol de l'autre côté du yoke, l'athlète B ne peut être descendu poitrine au sol.

Si l'athlète A est No Rep sur son burpee over the yoke, il doit recommencer l'intégralité de sa répétition (sans repasser préalablement de l'autre côté du yoke) avant que l'athlète B puisse réaliser la sienne (sinon No rep athlète B également).

c. Rameur

Les athlètes se partagent la distance et peuvent changer quand ils le désirent. Le dernier athlète à passer doit rester assis sur le rameur tant que son écran n'indique pas clairement la distance requise à effectuer.