

FRENCH THROWDOWN 2015 BRIEFING

WOD 1

Elite/Master/Team

For time (cap time 7')

50 Double unders

40 Toes to bar

30 Snatch

20 Overhead squat

Charges/Weights

- Homme/Men: 75lbs / 35kg
- Femme/Women: 55lbs / 25kg
- Master homme/Master men : 75lbs / 35kg
- Master femme/Master women : 55lbs / 25kg
- Team : Même charge que les Elites hommes et femmes/Same weights as Elites

French :



	Points de performances	Erreurs ou fautes	Observations
Double unders	La corde passe deux fois sous les pieds de l'athlète entre chaque saut. L'athlète saute à pieds joints.	L'athlète se prend les pieds dans la corde, la corde ne fait qu'un tour.	Tous les modèles de corde sont autorisés.
Toes to bar	Départ athlète suspendu à la verticale à la barre les pieds ne sont pas en contact avec le sol, les bras sont tendus. Les deux pieds viennent toucher la barre entre les mains de l'athlète de manière simultanée, entre chaque répétition l'athlète ré-ouvre complètement ses hanches et retrouve une position horizontale bras tendus. Les pieds doivent passer derrière l'axe vertical de la barre	<ul style="list-style-type: none"> • L'athlète prend une impulsion sur le sol, ou un objet quelconque, • ses pieds viennent toucher la barre en deux temps ou ne touchent pas la barre, • les bras restent fléchis entre deux répétitions, • le corps ne retrouve pas une position verticale hanches ouvertes entre deux répétitions (pieds derrière la barre). 	Tous les types de prise de la barre sont autorisés, traditionnelle, inversées alternée, on peut changer de prise pendant l'épreuve.
Snatch	La barre est posée au sol, l'athlète l'amène au dessus de sa tête en un seul mouvement fluide et finit son geste debout hanches étendues en	<ul style="list-style-type: none"> • L'athlète ne finit pas le mouvement avec la bonne amplitude, • le corps à la 	L'athlète peut effectuer un full snatch, un power snatch, un muscle snatch ou un split snatch à sa convenance. L'utilisation des sangles est proscrite.

	position overhead. L'athlète doit montrer le contrôle de sa barre, finir avec les coudes, les hanches et les genoux bien verrouillés. La barre doit toucher le sol entre chaque répétition.	verticale la barre dans le plan frontal, ne verrouille pas coudes, hanches ou genoux. <ul style="list-style-type: none"> • La barre ne touche pas le sol à chaque répétition. 	
Overhead squat	L'athlète démarre avec la barre en position overhead, coudes, hanches et genoux étendus. L'athlète fléchit les jambes jusqu'à ce que le creux de sa hanche passe sous son genou avant de reprendre la position debout toujours avec la barre en position overhead.	<ul style="list-style-type: none"> • L'athlète garde les bras fléchis à la fin du mouvement. • L'athlète n'atteint pas l'amplitude nécessaire, ne descend pas assez bas ou ne maintient pas la barre dans une bonne position overhead à la fin du mouvement. 	L'écartement des mains de l'athlète est libre, la prise peut être écartée ou serrée.

English :

	Performance point	Faults	Observations
Double unders	Rope must pass two times under the athlete feet	If the athlete trips on the rope and the rope fails to pass under both feet at the same time it is a no rep	All ropes can be used
Toes to bar	Athlete starts hanging from the bar. Feet must not touch the ground. Arms are fully extended. Both feet must touch the bar between hands at the same time for the repetition to count. At the bottom of the repetition, feet must pass behind the vertical axis formed by the bar	<ul style="list-style-type: none"> • Athlete must not use an external object/wall to help himself push his feet • Feet must touch the bar at the same time and between hands • Arms must be extended at the bottom of the repetition • Feet must pass behind the vertical axis formed by the bar in the bottom of the repetition 	All grips are allowed

<p>Snatch</p>	<p>Barbell is on the ground, The athlete must bring the bar in one fluid movement above his head and finish the movement by being fully extended. Arms, hips and knees must be fully extended. Between each repetition, the barbell must touch the ground with both plates touching the ground at the same time.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • The athlete must finish the movement fully extended • Barbell must touch the ground between each rep 	<p>The athlete may use a full snatch, power snatch, muscle snatch or split snatch as long as he shows full extension at the end of the repetition. Straps may not be used.</p>
<p>Overhead squat</p>	<p>The movement starts with the barbell in the overhead position with elbows, hips and knees fully extended. The athlete will lower himself in a squat position with crease of the hips being below the knees. The repetition will count when the athlete goes back into a standing position with full extension.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • The athlete must be in full extension at the end of the movement. • Athlete must reach a squat position where the crease of his hips are below his knees 	<p>The athlete may grip his bar as he wants in a narrow or large fashion</p>

