

FRENCH THROWDOWN 2015 BRIEFING

WOD 2

Elite/Master/Team

For time (Cap time : 8 minutes)

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Deadlift

Hand Stand Push up

Choose your own weight in lbs

Choisissez votre poids en pounds

Scoring:

En:

1) If you complete the workout before the cap time:

Your score will be the total weight lifted on the deadlift times 55

If you lift the same weight than another athlete, your tiebreaker will be the time you took to complete the workout

2) If you fail to complete the workout in the cap time:

Your score will be the number of reps you completed and your tie break time will be 00:00

Fr:

1) Si vous complétez le wod dans le cap time:

Votre score sera le poids total que vous aurez soulevé (Charge sur votre barre * 55 répétitions)

Si vous soulevez la même charge qu'un autre athlète, votre tie break sera le temps que vous aurez mis pour compléter le wod

2) Si vous ne finissez pas le wod dans le temps imparti:

Votre score sera votre nombre de répétitions et votre tie break sera 00:00



French :

	Points de performances	Erreurs ou fautes	Observations
Soulevé de terre/Deadlift	La barre démarre posée au sol, l'athlète ramasse la charge et se place en position debout, hanches et genoux ouverts, à la force de ses jambes et de son dos en gardant les bras tendus jusqu'à atteindre une bonne extension des hanches avec les épaules en	<ul style="list-style-type: none"> • L'athlète ne finit pas l'extension des hanches/genoux/Epaules . • Les épaules ne passent pas derrière la barre. • Les poids ne touchent pas le sol entre chaque répétition. • L'athlète utilise le rebond des poids sur le 	Toutes les formes de prise de barres sont autorisées, le deadlift en "sumo" est par contre prohibé.

	léger retrait de la barre en position debout. La barre doit retoucher le sol entre chaque répétition.	sol pour faciliter son effort.	
Pompe en équilibre sur les mains/ Handstand Push Up	L'athlète démarre debout devant le mur. Il doit placer la paume de ses mains sur le sol à une largeur de 90cm au plus. Bras tendu pieds au contact du mur. L'athlète doit effectuer une flexion des coudes en posant sa tête sur le sol à la même hauteur que les mains, puis revenir en position de départ. Utilisation de toutes les techniques strict ou kipping. La fin du mouvement l'épaule, la hanche et le coude doivent former une ligne droite.	<ul style="list-style-type: none"> • L'athlète ne commence pas avec les bras tendus. • L'athlète ne touche pas le sol ou le point d'arrivée. • Les pieds ne touchent pas le mur au début du mouvement ou à la fin de l'extension. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'athlète peut utiliser un tapis ou encore un ab mat. Pour le tapis, les mains doivent être au même niveau que la tête lors de la flexion. • Pour le Ab Mat, l'athlète devra alors rehausser ses appuis par des disques ou autre, afin que la tête et les mains soient au même niveau en position basse.

English :

	Points de performances	Faults	Observations
Deadlift	<p>Bar starts from the ground. The athlete will pick up the bar and pull until he stands in a full extension position. Hips, Shoulders, knees and feet must be aligned. Arms are extended. For the rep to count, shoulders must be slightly behind the vertical axis formed by the bar.</p> <p>On the way down, the bar must not bounce and both plates must touch the ground at the same time.</p> <p>If you are using an empty bar, you must bring the bar below the</p>	<ul style="list-style-type: none"> • The athlete does not finish in a full extension • Shoulders are in front of the vertical axis formed by the bar • Weight plates do not touch the floor in between repetitions • The athlete bounces the bar on the ground 	<p>All grips may be used. Sumo style deadlift is not authorized</p>

	knees in the bottom position for the repetition to count		
Handstand Push Up	<p>The athlete starts standing in front of a wall.</p> <p>He will go into an extended hand stand push up position where his arms are fully extended.</p> <p>The length between both hands must be less or equal to 90 cm.</p> <p>The repetition starts with arms extended.</p> <p>The athlete will then lower himself until his head touches the ground at the same level than his hands and come back in a fully extended position to complete the repetition with arms fully extended and both feet touching the wall</p>	<ul style="list-style-type: none"> • The athlete does not start with fully extended arms • The athlete's head does not touch the ground in the bottom position • Feet do not touch the wall at the top of the repetition. 	<ul style="list-style-type: none"> • The athlete may use a mat or an abmat. Hands must be at the same height than the head in the bottom position.

