

## FRENCH THROWDOWN 2015 BRIEFING

### Wod 3 :

#### Elite/Master/Team

For time (cap time 7')

AMRAP 3' Chest to bar (Pull ups for the women Masters category/Tractions pour la catégorie Master Femme)

Récupération/Rest 1'

Puis, Then

FR : Karen 150 Wall Ball moins le nombre de chest to bar effectuées auparavant

EN : Karen 150 Wall ball minus the number of chest to bar accomplished in the first amrap



Exemple :

FR : Si vous complétez 50 chest to bars ou pull ups dans les 3 premières minutes, vous devrez compléter 100 wall balls dans le second amrap afin de finir le wod avant le cap time

EN : If you complete 50 chest to bars or pull ups in the first 3 minutes, you will need to complete 100 wall balls in the second amrap in order to finish the workout before the cap time

#### Score:

Si vous finissez les 150 répétitions dans le temps imparti (avant la fin des 7 minutes):

Temps total mis pour effectuer le wod

Si vous ne finissez pas les 150 répétitions:

Votre score est le cap time plus le nombre de répétitions n'ayant pas été complétées en secondes

Team Score: Votre score est le temps cumulé des 4 membres de l'équipe

#### Scoring:

If you complete 150 repetitions:

Total time to complete the workout (Before the 7 minute time cap)

If you do not compete 150 repetitions:

Your score will be the cap time plus the number of repetitions not completed in seconds

Team Score: Your score will be the cumulative scores of the 4 team members

#### Charges/Weights

- Elite homme/men : 20lbs / 9kg
- Elite femme/women : 14lbs / 6kg
- Master homme/men : 20lbs / 9 kg
- Master femme/women : 14lbs / 6kg and Pull ups
- Team : Même charge que les Elites hommes et femmes/Same weight as Elite men and women

French :

	Points de performances	Erreurs ou fautes	Observations
Chest to bar ou tractions poitrine à la barre	L'athlète démarre sous sa barre bras tendus, les pieds sans contact avec le sol, et effectue une flexion jusqu'à amener sa poitrine au contact de la barre en utilisant le strict/kiping/butterfly. Il doit retendre ses bras à nouveau entre chaque répétition.	L'athlète prend une impulsion au sol. Il ne marque pas de contact entre sa poitrine et la barre pour valider la répétition. L'athlète ne retend pas ses bras entre chaque répétition.	La partie du corps qui doit toucher la barre se situe sous la clavicule. Toutes les formes de grip sont autorisées.
Wall Ball	Le mouvement démarre avec l'athlète debout devant sa balle. Il saisit la balle pour ensuite partir de la position squat (hanche sous les genoux). L'athlète doit lancer la balle au contact du mur en visant une cible se situant à 3m pour les hommes et 2.70 pour les femmes.	L'athlète ne touche pas la cible. L'athlète n'effectue pas l'amplitude complète, ne brise pas parallèle entre chaque répétition.	Vous pouvez utiliser tout type de ballon à partir du moment où la charge indiquée est respectée.

English :

	Performance points	Faults	Observations
Chest to bar	The athlete starts hanging from the bar with extended arms with feet of the ground. He will then execute a pull up until his chest touches the bar for the repetition to count. Each repetition must start from a fully extended arm position.	The athlete uses the ground to throw his legs. The athlete fails to show a clear contact between his chest and the bar. The athlete does not extend his arms in the bottom position	Chest must touch the bar below the collar bones. Any grip is usable and any pull up style is feasible (strict, kipping or butterfly)
Wall Ball	The movement starts with the athlete	The athlete does not touch the target.	You may use any type of ball as long as weight

	<p>standing in front of a wall ball. He will catch the ball and put himself in a squat position with the crease of the hips below the knees. He will then stand up and throw the ball at the requested height and reach the target (3 meters for men and 2.7 meters for women). The repetition will count when the ball hits the target. If time is called when the ball is in the air, the repetition will not count.</p>	<p>The athlete does not start the repetition in a full deep squat.</p>	<p>requirements are respected</p>
--	--	--	-----------------------------------

