

STANDARDS

WOD QUALIFICATIONS SWISS POLICE THROWDOWN 2019

19.1

- Wall Ball shots :**
- hommes, 9kg, hauteur de la cible/ligne 3.00m
 - femmes, 6kg, hauteur de la cible/ligne 2.70m
 - squat sous la parallèle

Burpees lateral over the bar : -une barre d'haltérophilie chargée avec 2 plaques de taille conventionnel

- aux burpees la poitrine touche le sol **face caméra.**
- 2 pieds au sol en même temps. (open standard)
- saut latéral par-dessus la bar, 2 pieds en même temps.

Remarques :

- Le chronomètre doit se voir distinctement durant tout le WOD.
- Ne pas toucher le wall-ball avant le top de chaque minutes (0 :59, 1 :59 c'est no rep)
- La WOD s'arrête quand l'athlète n'arrive plus faire les wall-ball+burpees dans la même minute.

WOD 19.2A

Toes to bar :

- 2 pieds touchent en même temps la bar
- les talons doivent passer derrière la bar au départ de chaque reps

Dumbbells Power Clean :

- Homme : 2x 22.5kg
- Femme : 2x 15kg
- 1 côté de la dumbbell uniquement peut toucher le sol
- Fin du mouvement (Clean), le côté de la Dumbbell doit toucher l'arrière de l'épaule, l'une des faces de la dumbbell doit clairement passer l'épaule
- Fin du mouvement en extension complète des hanches
- Squat Clean PAS autorisé
- Montrer clairement à la caméra le poids des deux Dumbbells avant ET après le WOD

Dumbbells Farmer Carry over the Box :

- Homme : box 60cm (24pouces) + Dumbbells 2x22.5kg
- Femme : box 50cm (20pouces) + Dumbbells 2x15kg
- Marcher par-dessus la box, avec une Dumbbell dans chaque main, **uniquement** en « farmer carry ». Les deux pieds doivent toucher dessus la Box, puis les deux pieds doivent toucher le sol, avant de remonter.
- INTERDICTION DE POSER LES DUMBELLS SUR LES EPAULES
- La rep compte quand les deux pieds ont touché dessus la box.

Double Unders unbroken :

- 30 saut doubles à la corde à réussir à la suite sans faute.
- Recommencer les 30 sauts en cas de faute.

WOD 19.2B

1RM Cluster :

- La barre peut déjà être chargée avant de commencer le WOD 19.2A
- Départ du sol. Un Squat Clean suivi d'un Thruster en une seule fois. (pas de pause au Front Rack).
- Squat Clean : descendre sous la parallèle
- Fin de mouvement, les bras sont verrouillés en dessus la tête. Bras derrière les oreilles avant de lâcher la barre.
- Le push jerk pour la fin du thruster est interdit, l'athlète doit effectuer une extension complète hanche et genoux et a pas le droit de re-flechir les genoux pour finir le mouvement
- Plusieurs tentatives sont autorisées. Le poids maximum sera validé au terme des 20min.

Remarques :

- 20min max pour faire le 19.2A + le 19.2B
- 5 tours du WOD 19.2A doivent compléter avant de pouvoir commencer le WOD 19.2B. Le temps restant sera utilisé pour aller chercher une répétition d'un Clusters
- A la fin des 20min, l'athlète doit FILMER LA BARRE + LES POIDS CHARGES !