

# Swiss Police Throwdown 2019

## EVENTS

**SAMEDI 4 mai**

### **EVENT 1: « Basics »**

In 3 min : Max distance mètres cumulés HS walk (100 points)

Rest 1min

In 3 min : Max distance mètres D-Ball Carry@50/35kg (100 points)

Rest 1min

For time : suicide sprints (100 points) CAP 3min

**CAP 9min**

### **STANDARDS EVENT 1 :**

#### **HS WALK :**

Avant le go, l'athlète attend debout avant la ligne de départ. Aucune mains ne doit toucher le sol. Au 3-2-1 GO, l'athlète commence ses reps avec les deux mains (doigts et paumes) avant la première marque.

Chaque marque vaut 1 rep. Pour valider une rep, l'athlète doit passer les deux mains (doigts et paumes) au delà de la marque suivante mais les pieds peuvent atterrir avant la ligne en cas de chute. Si l'athlète chute entre les deux marques ou avec les mains sur la ligne, l'athlète recule et recommence à la marque précédente.

Le total de rep est le total de marques complètement passées avant les 3 minutes

#### **D-BALL CARRY**

Avant le go, l'athlète attend debout devant sa D-Ball sans y toucher. Au 3-2-1 GO, l'athlète commence ses 3 minutes en saisissant la D-Ball placée avant la ligne de départ. Le style est égal tant que les deux bras sont en contact avec la D-Ball (shoulder carry pas autorisé). Une fois la D-Ball en place, l'athlète peut commencer à avancer au delà de la première maque. Chaque marque vaut 1 rep. Pour valider une rep, l'athlète doit passer les deux pieds (en entier) au delà de la marque suivante. Si la D-Ball chute entre les deux lignes ou que l'athlète n'a pas complètement passé les deux pieds, il recule et recommence en amenant sa D-Ball derrière la marque précédente.

Le total de rep est le total de marques complètement passées avant les 3 minutes

#### **SUICIDE SPRINT**

Avant le go, l'athlète attend debout avant la ligne de départ. Au 3-2-1 GO, l'athlète court en direction de la prochaine marque. Il valide sa traversée en posant les deux mains derrière la ligne. Puis il revient à son point de départ et valide à nouveau sa traversée en posant à nouveau les deux mains derrière la ligne. Puis repart en direction de la prochaine marque et ainsi de suite jusqu'à la fin du suicide. Le juge note le temps lorsque les deux pieds de l'athlète passent la dernière ligne. Si l'athlète ne finit pas le sprint avant le CAP, le juge note le nombre de traversées validées.

## **EVENT 2: « Upside Down »**

5 rounds :

6 Burpees to pullover

8 Under-over

10 T2Ring

4 D-Ball over box @50/35kg

**CAP 12min**

(100 points)

## **STANDARDS EVENT 2 :**

### **BURPEES TO PULLOVER.**

Avant le go, l'athlète attend debout devant la ligne de départ. Au 3-2-1 GO, l'athlète se dirige sous son rack (hauteur à déterminer) et commence ses reps.

Il commence par une burpee. La poitrine doit toucher le sol. Puis à la place du saut, l'athlète doit effectuer une montée du ventre. Tous les styles sont autorisés tant que les pieds ne touchent pas les montants du rack. L'athlète n'est pas obligé de terminer en extension complète en dessus de la barre.

### **UNDER OVER**

L'athlète se dirige vers sa haie préalablement réglée. (Hauteur de la barre 50/60cm). Il commence sa rep en sautant au dessus de sa haie puis la termine en passant entièrement dessous. Il n'a pas le droit d'utiliser des mains pour s'aider à sauter. Si la haie tombe, la rep n'est pas validée et l'athlète doit la remettre en place tout seul.

### **T2RING**

La rep commence lorsque les deux pieds ont décollé du sol et que les deux bras ainsi que les hanches sont en extension complète. La rep est validée lorsque les deux pieds passent à travers des anneaux. L'athlète doit passer par l'extension complète (hanche et bras) et ses pieds doivent passer derrière la verticale (mains comme point de repère) entre chaque répétition

### **D-BALL OVER BOX**

L'athlète doit faire passer sa D-Ball de l'autre côté du caisson puis passer lui-même de l'autre côté. Tous les styles sont autorisés mais les pieds de l'athlète doivent passer en dessus du sommet du caisson (pieds de côté par autorisé)

### **EVENT 3: « Triathlon Concept »**

For Time :

2km Ski Erg

20km Bike Concept 2

5km Run

**CAP 2h**

(100 points)

### **STANDARDS EVENT 3**

Pour cet Event, le rôle du juge est de s'assurer que l'athlète finit bien le nombre de mètres imposés avant de changer de machine. Il doit également s'assurer que l'athlète se dirige vers le bon appareil en utilisant le chemin adéquat.