

## DIMANCHE 5 mai

### EVENT 4: « LADDER »

50s On / 10s Off (rotation)

5 Burpees (no jump, only hips extension) then

1 Ground to Overhead (tiebreak with max deadlift at last weight)

@60/40 - 70/45 - 75/50 - 80/55 - 85/60 - 90/65 - 95/67,5 - 100/70 -

105/72,5 - 110/75 - 115/77,5 - 120/80 - 125/82,5 - 130/85 - 135/87,5 - 140/90

(100 points)

CAP 17min

### STANDARDS EVENT 4

#### BURPEES

Avant le go, l'athlète attend devant la ligne de départ. Au 3-2-1 Go, il se dirige vers l'emplacement pour faire ses burpees (devant sa barre).

La poitrine doit toucher le sol et l'athlète doit marquer son extension de hanches avant de passer à la répétition suivante.

#### GROUND TO OVERHEAD/DEADLIFT

Dans les 50 secondes, après ses 5 burpees, l'athlète peut prendre sa barre. Il lui reste le temps restant pour effectuer un lift au poids imposé. Il peut choisir d'effectuer un clean and jerk ou un snatch. Tous les styles sont autorisés (muscle, power ou squat) tant que le mouvement est effectué en continu (le hang avec pause au genou ou re-dip n'est pas autorisé). La rep est validée lorsque l'athlète est en extension complète (bras, genoux et hanches). L'athlète a autant d'essai qu'il le désire dans le temps imparti mais la rep doit être effectuée en entier avant le signal de fin.

Si l'athlète n'est pas en mesure de soulever la charge imposée, il a l'obligation d'effectuer un « essai » en liftant la barre minimum en dessus des genoux. Il a ensuite la possibilité à la place d'effectuer le maximum de deadlift avec cette même charge dans le temps restant (il n'a ensuite plus le droit de repasser au ground to overhead). Le deadlift est validé lorsque les jambes, les hanches et les bras sont en extension complètes. Les épaules doivent passer derrière la verticale à chaque répétition. Le juge note le nombre de deadlift et l'événement s'arrête pour l'athlète.

### **EVENT 5: « Only your bodyweight»**

50cal Row

40 Pistol

30 High box jump (30/24inch)

20 Hand stand push-up (homme deficit : 10cm)

10 Bar muscle-up

20 HSPU

30 High box jump

40 Pistol

50cal Row

**CAP 16 min**

(100 points)

### **STANDARDS EVENT 5**

#### **ROW**

Le juge doit veiller à ce que l'athlète ne commence pas à ramer avant le 3-2-1 Go et qu'il effectue bien ses 50 cal avant de quitter le rameur.

#### **PISTOL**

La rep est validée lorsque les hanches passent sous la parallèle du côté du pied resté au sol et que l'athlète revient en extension complète. Aucune autre partie du corps ne doit toucher le sol avant l'extension complète des genoux et des hanches. L'athlète a le droit de tenir son pied pour s'aider durant la rep. L'athlète a l'obligation d'alterner pied droite et pied gauche après chaque rep validée. Si il y a no rep sur un pied, l'athlète doit recommencer la rep sur le même pied.

#### **HIGH BOX JUMP**

L'athlète a l'obligation de sauter à pied joint sur la box mais a la possibilité de redescendre un pied après l'autre. La rep est validée lorsque les deux pieds sont en contact avec la box et que l'athlète marque clairement l'extension des hanches au sommet de la box

#### **HAND STAND PUSH UP**

La rep commence lorsque l'athlète est en extension complète contre le mur (bras et jambes tendues) avec les paumes à l'intérieur des démarcations (les doigts peuvent dépasser). L'athlète doit impérativement toucher le sol avec sa tête avant de remonter. Il peut effectuer ses reps en strict ou en kipping. La rep est validée lorsque les bras et les jambes sont tendues et que seul les pieds sont en contact

avec le mur. Les hommes utiliseront les plaques de 20 pour des HSPU en deficit.

### **BAR MUSCLE UP**

La rep commence lorsque l'athlète est en extension complète sous la barre. Les pieds ne touchent ni le sol ni le rack et les bras sont tendus. Lors du Bar MU, les pieds ne doivent pas dépasser la hauteur de la barre et aucune partie du corps ne doit être en contact avec les montants du rack. La rep est validée lorsque l'athlète a les bras et les hanches en complète extension au dessus de la barre.

### **EVENT 6: « Mix the girls »**

12-9-6

Thruster @60/45

21-15-9

Ring push ups

**CAP 5 min**

(100 points)

### **STANDARDS EVENT 6**

#### **THRUSTER**

Pour le thruster, la rep commence par le squat. Les hanches doivent passer sous la parallèle et l'athlète doit effectuer le mouvement en continu (pas de pause aux épaules durant la remontée du squat). La rep est validée lorsque les jambes, les hanches et les bras sont en extension avec la barre en dessus de la tête (attention au verouillage de barre trop en avant). L'athlète a le droit de faire une pause dans son mouvement avec la barre overhead, sur les épaules lors de la descente du push-press ou en bas du squat. Lors de la première répétition depuis le sol, l'athlète n'as pas besoin de marquer l'extension de hanche avec de descendre en squat.

#### **RING PUSH UP**

La rep débute lorsque l'athlète a les bras en extension complète en position de pompes en dessus des anneaux (attention au verouillage des coudes!). Il doit impérativement toucher le haut des anneaux avec ses épaules avant de remonter. La rep est validée quand l'athlète revient en position de départ (extension complète des bras en dessus des anneaux)