

A man and a woman are performing pull-ups on a bar in a gym. The man is on the left, wearing a dark t-shirt and a headband. The woman is on the right, wearing a red sports bra and shorts. They are both holding onto a black bar with their arms extended upwards. A thick rope hangs from the ceiling in the center. The background shows other gym equipment and people in the distance. The lighting is dramatic, with a bright light source on the right side.

LE MIROIR

TEAM H/F

WOD 2 - LE MIROIR - FLOOR INTÉRIEUR

FOR TIME 11:00 - SCORING: 100 POINTS

VERSION RX:

15 - 10 - 5

WALL WALK

30 - 20 - 10

DB SNATCH SYNCHRO

PULL-UPS SYNCHROS

DB: 15/22,5 KG

VERSION SCALED:

12 - 8 - 4

DEMI WALL WALK

24 - 16 - 8

DB SNATCH SYNCHRO

PULL-UPS

DB: 10/15 KG

LE FLOW

Score : temps total pour compléter le WOD. Si l'entraînement n'est pas terminé à 11', le classement se fera au nombre total de répétitions effectuées.

Au départ Les athlètes se placent au buzzer, puis réalisent :

- 15 Wall Walks à partager
- 30 Dumbbell Snatches synchro
- 30 Pull-Ups synchro

Puis :

- 10 Wall Walks à partager
- 20 Dumbbell Snatches synchro
- 20 Pull-Ups synchro

Enfin :

- 5 Wall Walks à partager
- 10 Dumbbell Snatches synchro
- 10 Pull-Ups synchro

à la fin de la série des 30 DB snatch et des 20 DB snatch's, avancer ses DB jusqu'à la zone suivante

Une fois la dernière répétition de Pull-Up validée, les deux athlètes courent jusqu'au buzzer afin d'arrêter leur temps.

LES STANDARDS

WALL WALK

Les Wall Walks sont réalisés un athlète à la fois, avec un partage du travail libre entre les partenaires. L'athlète débute allongé au sol, poitrine et cuisses en contact avec le sol. Les mains sont placées sur la ligne de départ matérialisée au sol (une ligne homme et une ligne femme).

Au départ du mouvement, l'athlète monte les pieds sur le mur. Une fois les deux pieds en contact avec le mur, les mains avancent jusqu'à atteindre :

- La ligne proche du mur pour les catégories RX ;
- La ligne intermédiaire pour les catégories Scaled.

N'importe quelle partie de la main peut toucher la bande de marquage pour valider la position, mais les deux mains doivent toucher simultanément le scotch.

Après avoir atteint la ligne cible, l'athlète doit ramener ses deux mains sur la ligne de départ avant de pouvoir descendre du mur. La répétition est validée lorsque l'athlète revient au sol avec la poitrine clairement en contact avec le sol.

DUMBBELL SNATCH SYNCHRO

Les athlètes débutent face à face, avec leur haltère au sol. Chaque répétition débute avec les deux têtes de l'haltère en contact avec le sol et une seule main en contact avec la Dumbbell.

L'haltère doit être amenée du sol jusqu'au-dessus de la tête en un seul mouvement continu. Aucune pause ou arrêt de l'haltère sur l'épaule, la poitrine ou les hanches n'est autorisé.

La répétition est validée lorsque :

- le bras est complètement verrouillé au-dessus de la tête ;
- les genoux, les hanches et les épaules sont alignés ;
- les deux athlètes sont en position finale.

L'alternance des bras est libre et n'est pas obligatoire.

Pendant toute la répétition, la main libre ne peut être en contact avec aucune partie du corps.

Entre les répétitions les deux têtes de l'haltère reviennent toucher le sol.

PULL-UPS SYNCHRO

Les athlètes se placent face à face sur le rig. Chaque répétition débute avec les bras complètement tendus en suspension sous la barre.

La répétition est validée lorsque le menton dépasse clairement le plan horizontal de la barre et que les deux athlètes atteignent la position haute simultanément. Un athlète peut attendre au dessus du plan horizontal de la barre que son partenaire fasse la répétition.

Toutes les techniques de traction sont autorisées :

- Strict Pull-Up ;
- Kipping Pull-Up ;
- Butterfly Pull-Up.

En version Scaled, les pull-ups sont a partager, un seul athlète peut être sur la barre de gym en meme temps.