



L'ÉCHO

TEAM HH/FF

# WOD 1 - L'ÉCHO - FLOOR INTÉRIEUR

FOR TIME - SCORING: 100 POINTS

## 2 ROUNDS

26 BOX JUMP OVER SYNCHRO

52 WALL BALL SHOTS

EACH BREAK ON WALL BALL

8 MED BALL STEP OVER

## 2 ROUNDS

13 BOX JUMP OVER SYNCHRO

52 WALL BALL SHOTS

TIME CAP: 15:00

## LE FLOW

Au signal de départ, les deux athlètes réalisent ensemble les 26 Box Jump Over Synchro. Ils se partagent ensuite librement les 52 Wall Ball Shots.

À chaque interruption de série sur les Wall Ball Shots, l'équipe doit obligatoirement effectuer **8 Med Ball Box Step Over Synchro** avant de pouvoir reprendre les Wall Ball Shots.

**Une fois la 52ème répétition de Wall Ball Shot validée**, les athlètes partent directement sur la portion suivante du WOD. Aucun Med Ball Box Step Over n'est requis après la dernière répétition d'une série. Les équipes réalisent un second tour identique, puis deux tours composés de :

- 13 Box Jump Over Synchro ;
- 52 Wall Ball Shots.

Après la dernière répétition du dernier Wall Ball Shot du WOD, les athlètes partent directement buzzer afin d'arrêter leur temps.

## GESTION DES WALL BALL SHOTS

Un **break** est considéré lorsque :

- le ballon tombe au sol ;
- l'athlète effectue une pause clairement marquée avec le ballon en main.

Le juge pourra avertir l'athlète lorsqu'il considère qu'une pause devient un break. À chaque break, les 8 Med Ball Box Step Over Synchro sont obligatoires avant de poursuivre les Wall Ball Shots.

Il n'est pas autorisé de transmettre le ballon en l'air à son partenaire afin d'éviter la pénalité. Les 8 Med Ball Box Step Over doivent être effectués avant tout changement de partenaire.

Gestion des No Rep sur les Wall Ball Shots

### GESTION DES NO REP SUR LES WALL BALL SHOTS

Une No Rep sur un Wall Ball Shot (profondeur insuffisante, ballon ne touchant pas la cible ou hauteur insuffisante) n'est pas comptabilisée dans le score. Cependant, **une No Rep n'est pas considérée comme un break**. L'athlète peut poursuivre sa série en cours sans effectuer les 8 Med Ball Box Step Over, à condition de conserver le contrôle du ballon et de ne pas marquer d'arrêt

## STANDARDS

### BOX JUMP OVER SYNCHRO

Un saut avec décollage des deux pieds en même temps, la synchro est validée sur la box. L'extension n'est pas requise sur le sommet de la box.

**La redescente doit se faire en step down obligatoirement** : la répétition est comptabilisée quand les deux athlètes ont terminé leur répétition.

On ne peut pas s'appuyer sur les jambes, et aucune autre partie du corps ne peut toucher la box que les pieds.

## **WALL BALL SHOTS**

L'athlète réalise un squat complet, avec le pli de la hanche clairement sous le sommet du genou, puis propulse le ballon vers la cible en un seul mouvement.

La répétition est validée lorsque :

- la profondeur du squat est atteinte
- le ballon touche la cible à la hauteur prescrite

## **MED BALL STEP OVER SYNCHRO**

Les athlètes débutent avec les deux pieds au sol, en tenant le medecine ball. Le medecine ball peut être porté dans la position de leur choix. Si le ballon est tenu à une main ou sur l'épaule, la main libre ne peut pas prendre appui sur la jambe pour aider au mouvement.

Seuls les pieds peuvent entrer en contact avec la box. Aucun contact des mains, des genoux ou du medecine ball avec la box n'est autorisé. Les deux pieds doivent être en contact avec le dessus de la box avant de redescendre de l'autre côté. L'extension complète des hanches et des genoux n'est pas requise sur la box. L'athlète peut être orienté dans la direction de son choix pendant le mouvement.

**La synchro sera évaluée quand les deux athlètes seront sur la box ensemble.**

Le medecine ball ne peut à aucun moment reposer sur la cuisse ni entrer en contact avec la box pendant la répétition. **Les athlètes doivent obligatoirement redescendre en step down.** Il est interdit de sauter depuis le sommet de la box.

La répétition est validée lorsque les deux pieds sont en contact avec le sol de l'autre côté de la box.