



# LA CHARGE

TEAM HH/FF

# WOD 2 - LA CHARGE - FLOOR EXTÉRIEUR



**EMOM 6:00 - FOR LOAD  
- 50 POINTS**

+

**EMOM 6:00 - FOR LOAD  
- 50 POINTS**

**ALT ATHLETE A & B**

100M RUN

1 RM SNATCH

**ALT ATHLETE A & B**

100M RUN

1 RM CLEAN

## LE FLOW

Les athlètes doivent obligatoirement alterner à chaque minute. Avant le départ du WOD, chaque équipe peut précharger sa barre. Chaque équipe dispose d'un set complet de disques ainsi que d'inter plates.

Au début de son intervalle, l'athlète attend avec une main sur son buzzer. Au signal, il part effectuer sa boucle de 100 mètres. À son retour, il dispose du temps restant dans la minute pour réaliser son lift. Le coéquipier peut modifier le chargement de la barre pendant que son partenaire est en course.

Chaque athlète ne dispose que d'une seule charge par intervalle.

Exemple :

- Un athlète choisit 80 kg et échoue sa tentative.
- Il peut retenter autant de fois qu'il le souhaite dans le temps restant, mais uniquement à 80 kg.
- Il ne pourra modifier la charge qu'à son prochain passage.

Tout lift engagé avant la fin de la minute pourra être terminé et sera comptabilisé s'il est validé.

Les athlètes doivent impérativement **rester à l'intérieur de leur zone de lifting matérialisée au sol**. Toute répétition terminée en dehors de cette zone sera comptabilisée No Rep.

## **STANDARDS**

### **RUN**

Les athlètes doivent impérativement respecter le tracé de course matérialisé. Il est interdit de couper le parcours ou de chercher à réduire la distance à parcourir.

### **SNATCH**

L'athlète débute avec la barre au sol. La barre doit être amenée du sol jusqu'au-dessus de la tête en un seul mouvement continu. Aucune pause ou arrêt de la barre sur les épaules ou sur la tête n'est autorisé.

Toutes les techniques de réception sont autorisées :

- Muscle Snatch
- Power Snatch
- Squat Snatch
- Split Snatch

La répétition est validée lorsque :

- la barre est contrôlée au-dessus de la tête ;
- les bras sont complètement verrouillés ;
- les hanches et les genoux sont en extension complète ;
- l'athlète est entièrement à l'intérieur de sa zone de lifting.

L'athlète peut lâcher la barre après la validation de la répétition.

## **CLEAN**

L'athlète débute avec la barre au sol. La barre doit être amenée du sol jusqu'aux épaules. Toutes les techniques de réception sont autorisées :

- Muscle Clean
- Power Clean
- Squat Clean
- Split Clean

La répétition est validée lorsque :

- la barre est contrôlée en position de Front Rack ;
- les coudes sont clairement devant la barre ;
- les hanches et les genoux sont complètement verrouillés ;
- l'athlète est entièrement à l'intérieur de sa zone de lifting.

L'athlète peut lâcher la barre après la validation de la répétition.