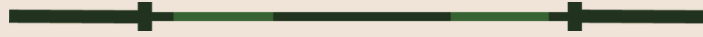




LE COURONNEMENT

TEAM HH/FF

WOD 4 - LE COURONNEMENT - FLOOR INTÉRIEUR



FOR TIME 14:00 - 100 POINTS

18 - 15 - 12 - 9

TOES TO BAR SYNCHRO

BURPEES OVER WORM

WORM SHOULDER TO

OVERHEAD

(FF 12 - 10 - 8 - 6)

THEN

2 - 4 - 6 - 8 - 10

BAR MUSCLE UP

WORM CLEAN & JERK

(FF 1 - 2 - 3 - 4 - 5)

LE FLOW

Tous les mouvements du WOD, worm, gym et burpees seront à faire face au public, en regardant vers son buzzer.

Au départ du buzzer les athlètes réalisent 18 toes to bar synchro (gym vers l'extérieur du rack - vers son buzzer), puis 18 burpees over worm à partager et enfin 18 worm shoulder to overhead (12 en équipe FF). Ils enchaînent ensuite avec la série des 15 répétitions.

Une fois les 9 Worm STOHL réalisés (6 en team FF), l'équipe commence la deuxième partie avec les 2 bar muscle up à partager, puis les 2 worm clean & jerk (1 en team FF), puis la série de 4, etc.

Après les 10 worm clean & jerk (5 en team FF) l'équipe part buzzer pour arrêter le chrono.

Option: 1 BMU = 4 kipping pull-ups unbroken

STANDARDS

TOES TO BAR SYNCHRO

Les athlètes se placent face à l'extérieur du rig. Chaque répétition débute en suspension complète, bras tendus. Les athlètes doivent amener simultanément les deux pieds jusqu'à toucher la barre. Les deux pieds doivent entrer en contact avec la barre entre les mains pour les deux athlètes. N'importe quelle partie du pied peut toucher.

La répétition est validée lorsque :

- les quatre pieds touchent la barre simultanément ;
- le contact est effectué entre les mains ;
- l'athlète revient en suspension complète, avec les pieds qui doivent revenir derrière le plan vertical de la barre avant la répétition suivante.
- Un athlète peut attendre avec les pieds en contact avec la barre, mais il ne peut pas caler ses pieds sur la barre de gym.

BURPEES OVER WORM

Poitrine et cuisse au sol, et un saut au dessus du worm. Possibilité de descendre et de se relever du burpees en step-down et step up. Et saut possible en décollage un pied après l'autre. Effleurer ou toucher un peu le worm sera toléré, mais on ne peut pas s'appuyer dessus pour passer.

WORM STOH

La répétition démarre avec le worm sur les épaules des partenaires, ils font passer simultanément le worm sur l'autre épaule. Une position de réception simultanée est requise avant d'enchaîner la répétition suivante. L'extension des bras au-dessus de la tête lors du passage n'est pas requise. Si un seul des deux athlète passe la tête, les deux doivent se remettre du même côté pour faire une répétition simultanée.

BAR MUSCLE UP

La gym se fait uniquement face à l'extérieur du rack. Un seul athlète peut être sur la barre à la fois.

Chaque répétition débute en suspension complète sous la barre.

L'athlète doit passer de la suspension à une position de support au-dessus de la barre. Sur la phase de transition les pieds ne peuvent pas dépasser le plan horizontal de la barre, et sur la réception il doit y avoir une phase de dips (ne pas arriver directement bras tendus).

La position finale :

- les bras sont complètement verrouillés au-dessus de la barre ;
- les épaules sont clairement en avant de la barre.
-

L'athlète doit revenir en suspension complète avant d'entamer la répétition suivante.

WORM CLEAN & JERK

La répétition démarre le worm au sol, pour l'amener sur l'épaule puis réaliser un STOH (même standard). Bien valider une position de réception marquée sur l'autre épaule avant de faire tomber le worm.

Le touch and go est autorisé à condition que le worm touche bien le sol entre les répétitions. Si no rep sur le STOH car un seul athlète a passé la tête, possibilité de refaire le STOH sans avoir à refaire le clean.