

A woman with blonde hair in a bun, wearing a white ribbed crop top and black leggings, is performing an overhead press with a barbell. She is in a gym setting with other people in the background. The image has a dark, semi-transparent overlay.

L'ENCLUME

TEAM H/F

WOD 3 - L'ENCLUME - FLOOR EXTÉRIEUR



12:00 DE WOD

0 À 7:00 TONNAGE - SCORING: 50 POINTS

7:00 TO 12:00 TO FIND HEAVY LOAD - SCORING: 50 POINTS

VERSION RX:

0 À 7:00 TONNAGE

YOU GO I GO

30 DOUBLE UNDERS

OU 75 SINGLE UNDERS

1 THRUSTER

5:00 TO FIND

2 RM HANG SNATCH

VERSION SCALED:

0 À 7:00 TONNAGE

YOU GO I GO

15 DOUBLE UNDERS

OU 45 SINGLE UNDERS

1 THRUSTER

5:00 TO FIND

2 RM HANG SNATCH

ÉQUITÉ DU SCORING

Afin d'assurer une meilleure équité entre les performances masculines et féminines sur la partie force du WOD 3, un coefficient de 1,5 sera appliqué aux charges réalisées par les athlètes féminines.

Ce coefficient correspond au ratio généralement observé dans les standards CrossFit :

- 15 / 22,5 kg
- 16 / 24 kg
- 35 / 52 kg
- 40 / 60 kg
- 55 / 83 kg
- 60 / 90 kg

L'objectif est de valoriser équitablement la performance des deux partenaires au sein des équipes mixtes.

EXEMPLE

Team 1

- Monique : Snatch à 40 kg
- Bernard : Snatch à 90 kg

Score brut : 130 kg

Team 2

- Brigitte : Snatch à 60 kg
- Jean : Snatch à 60 kg

Score brut : 120 kg

Pourtant, en se basant sur les standards généralement utilisés en CrossFit, un Snatch féminin à 60 kg représente une performance équivalente à un Snatch masculin à environ 90 kg.

Avec l'application du coefficient :

- Monique : $40 \times 1,5 = 60$ kg
- Bernard : 90 kg

Score corrigé Team 1 : 150 kg

- Brigitte : $60 \times 1,5 = 90$ kg
- Jean : 60 kg

Score corrigé Team 2 : 150 kg

Les deux équipes sont donc considérées comme ayant réalisé une performance équivalente. Ce système permet de mieux récompenser les performances féminines dans le classement général et d'éviter qu'une équipe soit avantagée ou désavantagée uniquement par la répartition des capacités entre les deux partenaires.

Le coefficient sera appliqué automatiquement par le système de scoring. Les athlètes ni les juges n'ont aucune manipulation à effectuer.

LE FLOW

PARTIE 1 – TONNAGE (0:00 À 7:00)

Les athlètes préchargent leurs barres, et démarrent debout, l'athlète A devant sa corde. Les athlètes disposent de 7 minutes pour accumuler le plus grand tonnage possible sur les Thrusters.

Le format est "You Go, I Go" :

- Athlète A réalise les Double Unders puis 1 Thruster ;
- Athlète B réalise ensuite les Double Unders puis 1 Thruster ;
- Les partenaires alternent ainsi jusqu'à la fin du temps imparti.

RX

- 30 Double Unders ou 75 Single Unders
- 1 Thruster

Scaled

- 15 Double Unders ou 45 Single Unders
- 1 Thruster

Le poids de la barre ne peut pas être modifié à tout moment pendant les 7 minutes. En cas d'échec sur le thruster il faut recommencer le mouvement.

Le score correspond au tonnage total accumulé (charge × nombre total de Thrusters validés par l'équipe).

PARTIE 2 – 2 RM HANG SNATCH (7:00 TO 12:00)

À l'issue de la première partie, les équipes disposent de 5 minutes pour établir leur meilleur 2 RM Hang Snatch. Chacun sur sa barre. Les deux athlètes ne peuvent pas lifter simultanément.

Les deux répétitions doivent être réalisées consécutivement et sans que la barre ne touche le sol entre les deux reps. Les partenaires disposent d'un nombre illimité de tentatives pendant les 5 minutes.

Le score retenu est la somme de la charge la plus lourde validée par chaque coéquipier.

LES STANDARDS

DOUBLE UNDERS

Chaque répétition est validée lorsque la corde passe deux fois sous les pieds pour un seul saut. **En version scaled, À chaque passage, l'athlète peut choisir librement** entre :

- 15 Double Unders, ou
- 45 Single Unders.

Ce choix peut être modifié à chaque tour du WOD. l'athlète choisit et annonce son option au juge afin de réaliser 15 DU ou 45 SU. Il peut changer d'option pendant un tour, mais doit recommencer à zéro sur la nouvelle option (Ex: J'ai fait 9 DU et suis bloqué, je l'annonce au juge et réalise 45 single unders).

THRUSTER

L'athlète débute avec la barre au sol. La première répétition peut être engagée directement depuis le sol et un Squat Clean est autorisé pour amener la barre en position de front rack et commencer son Thruster. Ou réaliser un Power clean, puis son Thruster.

Chaque répétition consiste en :

1. Un squat complet, avec le pli de la hanche clairement sous le sommet du genou ;
2. Une extension continue pour développer la barre au-dessus de la tête sans chute, les genoux restent en extension.

La répétition est validée lorsque :

- les bras sont complètement verrouillés
- les hanches et les genoux sont en extension complètes
- la barre est verrouillée en alignement au-dessus du corps

HANG SNATCH

La première répétition doit obligatoirement être initiée depuis la position suspendue (« Hang »). La barre est amenée en position de départ par un Deadlift, mais aucun départ depuis le sol directement vers le Snatch n'est autorisé.

À partir de la position hang, la barre doit être amenée au-dessus de la tête en un seul mouvement continu. Toutes les techniques de réception sont autorisées (Muscle Snatch, Power Snatch, Squat Snatch ou Split Snatch).

Pour la seconde répétition, la barre ne doit pas toucher le sol. L'athlète repasse par la position de hang avant d'engager la deuxième répétition.