

A group of people are performing handstands in a gymnasium. The main focus is on a woman in the foreground wearing a grey sports bra and shorts, with her legs raised high. In the background, another person is performing a handstand, and several other people are watching or participating. The gymnasium has a dark floor with orange lines and a metal structure overhead.

LE PASSAGE

TEAM HH/FF

WOD 3 - LE PASSAGE - FLOOR EXTÉRIEUR



PARTIE A

AMRAP 6:00 - 100 POINTS

YOU GO I GO

4/6 CALORIE ECHO BIKE

4 METRE HANDSTAND WALK

+4 M EACH ROUND

2:00 REST

4M DB OH LUNGES = 2M HSW

+

PARTIE B

FOR TIME 6:00 - 100 POINTS

40 METRES CARRY

(2 KB 24/32 + SANDBAG 30/50 KG)

80 DOUBLE UNDERS

20 METRES CARRY

160 SINGLE UNDERS

20 METRES CARRY

80 DOUBLE UNDERS

40 METRES CARRY

LE FLOW

PARTIE A

L'équipe dispose de 6 minutes pour accumuler le plus de rounds et de répétitions possible. Départ avec l'athlète A sur l'ECHO Bike, le relais se donne en venant toucher le vélo après sa portion de handstand walk. C'est aux athlètes de remettre leur compteur à zero entre les tours (ROUGE / ROUGE / VERT).

Le format est You Go, I Go :

- Athlète A réalise ses calories Echo Bike puis 4 mètres de Handstand Walk
- Athlète B réalise ensuite ses calories puis 4 mètres de Handstand Walk
- Athlète A réalise ses calories, puis 8 mètres de handstand walk
- Les partenaires alternent ainsi jusqu'à la fin des 6 minutes.

La distance de Handstand Walk augmente de 4 mètres à chaque round complet : Le floor dispose de deux portions de 2m. L'utilisation des portions est libre pour atteindre le nombre de mètres requis.

Ex: Vous disposez de portion de 4m sur le floor reparti en 2 x 2 mètres. Pour réaliser les 4 mètres vous pouvez faire la portion (en une ou deux fois), ou bien faire 2 mètre, demi tour, et 2 mètres pour revenir.

OPTION à la place du HANDSTAND WALK

Si un athlète ne maîtrise pas le handstand walk, il aura la possibilité de réaliser 4m de DB overhead lunges, à la place de 2m de handstand walk.

À l'issue des 6 minutes, les équipes disposent de 2 minutes de repos avant la Partie B.

PARTIE B

Au signal de départ, les deux athlètes commencent ensemble la première portion de Carry.

La répartition des charges est imposée :

- un athlète porte les deux kettlebells ;
- l'autre athlète porte le sandbag.

Les charges ne peuvent pas être redistribuées pendant une portion de Carry. Mais peuvent être échangées au demi-tour. À la fin de chaque section de Carry, les athlètes posent les charges puis réalisent les répétitions de corde prescrites.

Les Double Unders et Single Unders sont à partager librement entre les deux partenaires. Une fois les répétitions de corde terminées, les athlètes reprennent immédiatement les charges pour la portion suivante.

Après la dernière section de Carry de 40 mètres, les athlètes courent directement buzzer afin d'arrêter leur temps.

STANDARDS

ECHO BIKE

Attendre la validation du juge du nombre de calories demandées avant de descendre du bike.

HANDSTAND WALK

Les deux mains doivent être posées au sol avant le scotch, et passer clairement la ligne avant de reposer les pieds. Les portions de 2 mètres doivent être unbroken. Si la portion n'est pas validée, elle doit être recommencée depuis le début.

DB OVERHEAD LUNGES

Avant de commencer la première répétition, l'haltère doit être amenée au-dessus de la tête avec un bras complètement verrouillé. L'haltère doit rester au-dessus de la tête pendant toute la distance prescrite. Le bras libre peut être utilisé pour maintenir l'équilibre, mais ne peut pas entrer en contact avec l'haltère ou le bras de travail.

Chaque répétition est validée lorsque sur la portion :

- le genou arrière entre clairement en contact avec le sol ;
- l'athlète revient à une extension complète des hanches et des genoux avant d'entamer la lunge suivante ;
- l'haltère est en position d'overhead (le coude qui plie légèrement est toléré).

Les athlètes peuvent changer de bras uniquement lors des zones prévues de changement de direction. La distance est validée lorsque les deux pieds franchissent complètement la ligne de fin de segment.

CARRY SYNCHRO

La distance doit être réalisée ensemble, et la synchro est sur les demi tour de portions de 4m, les 4 pieds doivent être derrière la ligne simultanément.

SINGLE UNDER ET DOUBLE UNDER

Standard classique sur la corde, un seul des athlète peut travailler à la fois et doit rester dans l'espace dédié, face à sa portion de carry.