



TEAM PARENT/ENFANT – SCORE CARD

MARGHERITA'RTINE – AMRAP 10'

Buy in : 10 répétitions alternées de « Marguerita » (chaque partenaire fait une rep, chacun son tour)

1 REP =

- 1 burpee
- 1 push up
- 1 jumping jack
- 1 sit up
- 1 handstand ou wall climb ou roulade

Puis dans le reste du temps imparti, réaliser un maximum de tours de :

Partner A : 5 deadlifts 1 high five puis 5 air squats

Partner B : 5 air squats 1 high five puis 5 deadlifts

10m bear crawl together

Partner A : 5 push ups, 1 high five puis 5 pull ups/jumping pull ups ou 5 alternating monkey hangs

Partner B : 5 pull ups/jumping pull ups ou 5 alternating monkey hangs, 1 high five puis 5 push ups

10m partner carry

BUY IN	10 Reps Marguerita (1 burpee, 1 push up, 1 jumping jack, 1 sit-up, 1 handstand/wall climb/roulade)					
	10					
ROUNDS	5 DL, HF, 5 air squats Partner A = 10 reps	5 air squats, HF, 5 DL Partner B = 10 reps	10 m bear crawl = 10 reps	5 push ups, HF, 5 pull ups/ monkey hangs Partner A = 10 reps	5 pull ups/ monkey hangs, HF, 5 push ups Partner B = 10 reps	10 m partner carry = 10 reps
1	20	30	40	50	60	70
2	80	90	100	110	120	130
3	140	150	160	170	180	190
4	200	210	220	230	240	250
5	260	270	280	290	300	310
6	320	330	340	350	360	370
7	380	390	400	410	420	430
8	440	450	460	470	480	490
9	500	510	520	530	540	550
10	560	570	580	590	600	610

TOTAL REPS : _____

Standards :

Les standards des mouvements sont les mêmes qu'aux OPEN 2018, référez vous à la vidéo du NPNT Contest ou au site www.crossfit.com pour les vérifier si besoin.

Marguerita :

Le partenaire A doit enchaîner TOUS les mouvements imposés (1 burpee, 1 push up, 1 jumping jack, 1 sit up, 1 handstand OU 1 wall climb OU 1 roulade). Une fois le dernier mouvement réalisé, le partenaire B prend le relais et effectue TOUS les mouvements à son tour. Ils enchaînent ainsi pour atteindre un total de 10 répétitions (soit 5 rep chacun) avant de passer à la suite du WOD.

Deadlift, High Five et Air squat :

Le partenaire A commence par effectuer 5 Deadlifts pendant que le partenaire B effectue 5 air squats. Une fois ces 5 rep effectuées, ils font un High Five en échangeant leur poste (se tapent dans la main). Puis le partenaire A fait ses 5 air squats pendant que le partenaire B effectue ses 5 Deadlifts.

Charges :

- Adultes : H : 60kg, F : 40kg
- Teens : Garçons : 20 kg, Fille : 15kg : Il est autorisé de poser la barre à vide sur un support afin qu'elle arrive à hauteur mi-tibias.
- Kids : Poids libre (Kettlebell, Medicine ball, ou barre légère)

Bear Crawl together :

Les deux partenaires effectuent un bear crawl ensemble sur une distance de 10m. Ils doivent partir et arriver en même temps.

Pull ups ou Monkey hang, High Five et Push ups :

Le partenaire A effectue 5 push ups (toutes formes autorisées : strictes, sur les genoux, snake...) pendant que le partenaire B effectue 5 pull ups ou jumping pull ups ou 5 alternating Monkey Hangs (suspendu par les mains à une barre, toucher avec une main une partie de son corps, puis changer de main). Ils font un High Five (se tapent dans la main) avant d'échanger leurs postes. Le partenaire A effectue alors 5 pull ups ou jumping pull ups ou 5 alternating monkey hangs, tandis que le partenaire B effectue 5 push ups.

Partner Carry :

Les deux partenaires reviennent vers la zone de Deadlift/air squat en partner carry. C'est bien sûr l'adulte qui porte son partenaire =)

Dernières recommandations :

Respectez les standards et les valeurs du CrossFit

N'oubliez pas de soumettre vos scores avant le 10 mars 2019 à minuit !

Une seule soumission de score sera acceptée, une fois votre score envoyé, celui-ci est définitif

Accompagnez votre soumission d'un lien vidéo où vous précisez bien : votre nom d'équipe, la catégorie d'âge de l'enfant (Kid ou Teen)

N'oubliez pas d'indiquer les charges de votre barre en début de vidéo, ainsi que la distance de 10m pour le bear crawl et partner carry

Amusez vous !