



## WOD 2 – SCORE CARD

### ROW, TARTINE, ROW ! – AMRAP 10'

Autant de points que possible avec un Time Cap de 10 minutes + Temps au rameur.

#### Format « you go I go »

(chaque athlète réalise à tour de rôle un tour complet du metcon jusqu'à la fin du temps imparti. L'athlète en attente fait avancer la distance au rameur en attendant de prendre le relais.)

#### PARTNER A :

5m+5m Plate Carry (5m = 5pts / 10m = 10pts)

10 Répétitions d'haltéro (Deadlift = 10pts / Clean = 20pts / Snatch = 30pts)

10 Répétitions de gym (Ring row = 10pts / Knee raise = 20pts / Toes to bar = 30pts)

1 High five pour donner le relais

#### PARTNER B :

Row

1 High five pour prendre le relais

SCORE WOD 2.a : Nombre de points sur le metcon

SCORE WOD 2.b : Temps pour effectuer la distance imposée au rameur :

1500m pour les Teams avec un Papa, 1200m pour les Teams avec une Maman.

	5m + 5m Carry	10 REP Haltéro <i>Deadlift 10 pts, Clean 20 pts, Snatch 30 pts</i>	10 REP Gym <i>Ring Row 10 pts, Knee raise 20 pts, T2B 30 pts</i>	Total POINTS
A	10 points			
B	10 points			
A	10 points			
B	10 points			
A	10 points			
B	10 points			
A	10 points			
B	10 points			
A	10 points			
B	10 points			
A	10 points			
B	10 points			
A	10 points			
B	10 points			
<b>Score WOD 2.a : TOTAL FINAL DES POINTS</b>				
<b>Score WOD 2.b : Temps pour les 1500m / 1200m ROW</b> <i>(Nombre de mètres effectués si pas terminé)</i>				

**CATÉGORIE :** \_\_\_\_\_

**NOM D'ÉQUIPE :** \_\_\_\_\_

**TOTAL POINTS :** \_\_\_\_\_

**(Tie Break, nombre de tours effectués : \_\_\_\_\_)**

**TEMPS RAMEUR :** \_\_\_\_\_ **ou distance :** \_\_\_\_\_

### Standards des mouvements :

#### **Plate Carry 2x5M :**

L'athlète démarre derrière la ligne de départ et ramasse sa plate (15kg hommes et Teen garçon / 10kg femmes et Teen fille / pas de poids imposé pour les Kids et Young teens). Il doit faire un aller de 5m en portant sa plate comme il le souhaite, passer derrière la balise située à 5m de sa ligne de départ (plot ou ligne) et revenir poser sa plate derrière la ligne de départ. Un aller-retour complet vaut 10 points. Si l'athlète à la fin du chrono n'a eu le temps que de réaliser une partie du plate carry, 5m effectués = 5 points.

**Vidéo :** <https://youtu.be/Qwm4DmfNzdA>

#### **HALTÉRO :**

L'athlète effectue ensuite 10 répétitions d'haltérophilie, au choix : Deadlift, Clean (toutes formes) ou Snatch (toutes formes). Il doit garder le même mouvement pour sa série complète de 10 répétitions (10 DL, ou 10 cleans, ou 10 snatches) cependant il peut changer de mouvement à chaque tour (par exemple tour 1 : 10 snatches, tour 2 : 10 cleans, tour 3 : 10 deadlifts).

Les hommes ont une barre de 40kg, les femmes une barre de 25kg, les Teens garçons une barre de 30kg et les Teens filles une barre de 20kg. Pas de poids imposé pour les Kids et Young Teens. Les mouvements pour les Kids et Young Teens peuvent être effectués avec une barre enfant (ou un PVC pour les mini Kids) ou bien avec une Dumbbell (bras alternés ou non). Pour les Kids, Young teens et Teens filles, la barre n'étant pas ou peu chargée, il est autorisé de placer des blocks ou des plates pour surélever celle-ci du sol afin de valider la REP. La barre posée sur les blocks ou des plates doit arriver environ à mi-tibia de l'athlète.

#### **Deadlift : 10pts (1pt par REP)**

L'athlète plie ses hanches et saisit sa barre (ou sa dumbbell pour les kids et young teens) et se redresse en effectuant une extension complète hanches/genoux/chevilles avec sa barre/dumbbell dans les mains. Les bras doivent être relâchés au moment de l'extension. Le touch and go est autorisé, mais le rebond exagéré de la barre n'est pas autorisé. Pour la dumbbell, seule une tête de celle-ci peut toucher le sol entre chaque répétition.

**Vidéo 1 :** <https://www.youtube.com/watch?v=zz-B8DulJWY>

**Vidéo 2 :** <https://youtu.be/7q3TRK22gkl>

#### **Clean : 20pts (2pts par REP)**

L'athlète se saisit de sa barre ou sa dumbbell, et doit en un seul mouvement venir depuis le sol poser celle-ci sur ses clavicules (barre) ou sur l'épaule (dumbbell). La répétition est validée lorsque l'athlète une fois sa barre verrouillée (coudes clairement en avant de la barre/dumbbell) effectue une extension complète hanches/genoux/chevilles. Le muscle clean, power clean et squat clean sont tous autorisés. La barre/dumbbell doit venir toucher le sol (une seule tête pour la dumbbell) entre chaque répétition. Le touch and go est autorisé (sauf rebond excessif).

**Vidéo 1 :** <https://www.youtube.com/watch?v=Wbea0GsaUT0>

**Vidéo 2 :** <https://youtu.be/2uJf3pbcD3Q>

#### **Snatch : 30 pts (3pts par REP)**

L'athlète se saisit de sa barre ou sa dumbbell, et doit en un seul mouvement venir depuis le sol verrouiller celle-ci au dessus de sa tête, bras tendus. La répétition est validée lorsque l'athlète une fois sa barre verrouillée (bras tendus, tête engagée) effectue une extension complète hanches/genoux/chevilles. Le muscle snatch, power snatch et squat snatch sont tous autorisés. La barre/dumbbell doit venir toucher le sol

(une seule tête pour la dumbbell) entre chaque répétition. Le touch and go est autorisé (sauf rebond excessif).

**Vidéo 1** : [https://www.youtube.com/watch?v=mZsBLIX3g\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=mZsBLIX3g_k)

**Vidéo 2** : <https://www.youtube.com/watch?v=2M4I2ftpngY>

### **GYMNASTIQUE :**

Une fois ses 10 répétitions d'haltéro validées, l'athlète part pour 10 répétitions de gymnastique. Il a le choix d'effectuer des ring rows, des knee raises ou des toes to bar (toes to ring pour les Kids et Teens). Comme pour l'haltérophilie, l'athlète doit garder le même mouvement pour sa série complète de 10 répétitions (10 ring rows, ou 10 knee raises, ou 10 toes to bar/toes to ring) cependant il peut changer de mouvement à chaque tour (par exemple tour 1 : 10 T2B, tour 2 : 10 knee raises, tour 3 : 10 Ring rows).

#### **Ring rows : 10pts (1pt par REP)**

Hauteur réglementaire des anneaux : le bas de l'anneau doit arriver au niveau de la ceinture de l'athlète lorsque celui-ci se tient debout à côté. Pour les répétitions, l'athlète saisit les anneaux, recule légèrement, puis en gardant les jambes tendus et le dos droit s'incline en arrière jusqu'à se retrouver bras tendus, les pieds toujours au sol, suspendu aux anneaux. Il tire sur ses bras pour toucher sa poitrine avec les deux anneaux, les coudes passant clairement derrière son dos. La REP est validée lorsque les deux anneaux touchent la poitrine.

**Vidéo** : <https://youtu.be/rf5ByuE3y00>

#### **Knee raises : 20pts (2pts par REP)**

L'athlète se suspend à la barre (aux anneaux pour les kids/teens), bras tendus. Il commence sa répétition en passant ses deux pieds derrière l'axe vertical de la barre (des sangles), puis vient monter ses deux genoux devant lui. La répétition est validée lorsque les genoux passent au dessus du niveau des hanches.

**Vidéo 1** : <https://youtu.be/ghKE65OckBU>

**Vidéo 2** : <https://youtu.be/PoqVMTW9ncc>

#### **Toes to bar : 30pts (3pts par REP)**

L'athlète se suspend à la barre, bras tendus. Il commence sa répétition en passant ses deux pieds derrière l'axe vertical de la barre, puis il vient toucher la barre avec ses deux pieds en même temps. La répétition est validée lorsque les deux pieds touchent la barre de manière synchronisée.

**Vidéo** : <https://youtu.be/cqsul4CWy00>

#### **Toes to ring pour les Kids et Teens : 30pts (3pts par REP)**

L'athlète se suspend aux anneaux, bras tendus. Il commence sa répétition en passant ses deux pieds derrière l'axe vertical des sangles, puis il vient toucher les anneaux (ou passe le bout de ses pieds à l'intérieur) avec ses deux pieds en même temps. La répétition est validée lorsque les deux pieds touchent les anneaux ou passent à l'intérieur de manière synchronisée.

**Vidéo** : <https://youtu.be/vI28MyCyTXQ>

#### **ROW : 1500m pour les Teams avec Papa / 1200m pour les Teams avec Maman**

ATTENTION : Réglez impérativement votre rameur sur « distance unique » 1500m ou 1200m avant le départ (regardez la vidéo ci-dessous). Ceci afin d'avoir un temps précis pour valider votre score. N'oubliez pas de filmer votre score au rameur une fois la distance atteinte (ou à la fin du time cap). Le réglage de la résistance et des cale-pieds est libre. Si la distance de 1500/1200m est atteinte avant la fin du time cap, c'est terminé pour le rameur mais continuez le relais sur le metcon jusqu'à la fin du temps imparti. Il y aura donc systématiquement un athlète au travail, et un au repos.

**Vidéo** : <https://youtu.be/ZlAsmjtHpiE>