



WOD 1 – SCORE CARD

BREAD AND HOPE ! – EMOM 12'

Autant de répétitions que possible dans
12 fenêtres de temps de 1 minute.

- Minute 1** : Burpees over lign (synchro et facing)
- Minute 2** : Partner squat
- Minute 3** : Box Jumps synchro
- Minute 4** : Med Ball Ground to overhead synchro
- Minute 5** : Burpees over lign (synchro et facing)
- Minute 6** : Partner squat
- Minute 7** : Box Jumps synchro
- Minute 8** : Med Ball Ground to overhead synchro
- Minute 9** : Burpees over lign (synchro et facing)
- Minute 10** : Partner squat
- Minute 11** : Box Jumps synchro
- Minute 12** : Med Ball Ground to overhead synchro

MINUTES	RÉPÉTITIONS	TOTAL
1 : Burpees over		
2 : Partner squat		
3 : Box jumps		
4 : Med Ball GTOH		
5 : Burpees over		
6 : Partner squat		
7 : Box jumps		
8 : Med Ball GTOH		
9 : Burpees over		
10 : Partner squat		
11 : Box jumps		
12 : Med Ball GTOH		
TOTAL REP :		

CATÉGORIE : _____

NOM D'ÉQUIPE : _____

TOTAL RÉPÉTITIONS : _____

Standards des mouvements :

Burpees over lign (synchro et facing) :

Les deux athlètes démarrent chacun d'un côté d'une ligne au sol, face à cette ligne. Ils doivent poser leurs mains au sol, puis descendre à plat ventre sur le sol (step down autorisé). La poitrine des deux athlètes doit être au sol en même temps pour valider la synchro (le plus rapide peut attendre son partenaire au sol). Puis ils se relèvent (step up autorisé) et doivent franchir la ligne en sautant par dessus. Pour les adultes et toutes les catégories Teen, les deux pieds doivent décoller du sol en même temps lors du saut. Pour les catégories Kids, les enfants peuvent franchir la ligne en sautant un pied après l'autre ou en enjambant la ligne.

Vidéo : <https://youtu.be/5EIV2wQp7NE>

Partner squat :

Un des deux athlètes porte son partenaire et doit réaliser des squats. Il est autorisé pour les catégories Teen que les ados portent leur parent. Les athlètes échangent de rôle comme ils veulent. L'athlète A porte l'athlète B de la manière qu'il souhaite (sur le dos, dans les bras, sur l'épaule...) cependant aucune partie du corps du partenaire porté ne doit toucher le sol ou tout autre support. Pour valider une répétition de squat, le partenaire A doit fléchir ses hanches et ses genoux de manière à « casser la parallèle ». Les fesses doivent très nettement passer sous la hauteur des genoux. Puis l'athlète doit remonter de son squat en effectuant une extension complète hanches/genoux/chevilles.

Vidéo : <https://youtu.be/BjM5rIrLeM0>

Box jump synchro :

Hauteur de box standard pour les adultes (homme 60cm, femme 50cm). Pour les Kids et Young Teen, empilez des plates pour arriver à une hauteur entre mi-tibia et genoux de l'enfant. Pour la catégorie Teen, la hauteur est la même que pour les adultes. Pour valider la répétition, les athlètes démarrent debout face à la box, sautent à pied joint (step up autorisé pour toutes les catégories Kids) et doivent effectuer une extension complète hanches/genoux/chevilles sur la box en même temps avant de descendre (step down autorisé pour tout le monde).

Vidéo : https://youtu.be/Ffe3c_62rhE

Med Ball Ground to overhead :

Avec une medicine ball (9kg hommes et Teens garçons, 6kg femmes et Teens filles, pas de poids imposé pour les Kids et Young teens) les athlètes doivent effectuer de manière synchronisée des GTOH. Les deux athlètes démarrent face à face, balle posée au sol. Ils prennent la balle à deux mains et doivent l'amener au dessus de la tête, bras tendus. La synchro se fait sur la position overhead, bras tendus, tête engagée (tête entre les deux bras, ballon stabilisé au dessus de la tête). Le touch and go est autorisé. Le drop est autorisé mais la balle doit clairement être stabilisée au sol pour le départ de la REP suivante (=rebond interdit). La balle peut au choix être amenée au dessus de la tête en un seul mouvement (snatch) ou en deux mouvements (clean and jerk).

Vidéo : https://youtu.be/_ilpFaJfbb4