



WOD 2 - SCORE CARD

CHACUN SA TARTINE !

EMOM : 10 mn – Max POINTS

Les athlètes KID et PARENT travaillent alternativement
(1 mn de travail / 1 mn de repos)

- Minute 0 à 1 KID : Max points Gym
- Minute 1 à 2 PARENT : Max points Gym
- Minute 2 à 3 KID : Max rep burpees over plate
- Minute 3 à 4 PARENT : Max rep burpees over bar
- Minute 4 à 5 KID : Max rep ground to overhead avec plate
- Minute 5 à 6 PARENT : Max rep snatches
- Minute 6 à 7 KID : Max rep overhead lunges avec plate
- Minute 7 à 8 PARENT : Max rep overhead lunges avec barre
- Minute 8 à 9 KID : Max cal row
- Minute 9 à 10 PARENT : Max cal row

Poids pour le WOD 2 :

- 6 ans et moins : plate poids libre
- 7/9 ans : plate de 2,5kg
- 10/12 ans : plate de 5kg
- 13 ans et plus : plate de 10kg
- Maman : Barre chargée à 25kg
- Papa : Barre chargée à 35kg

Points Gym WOD 2 :

- Jumping pull ups : 1 point /rep
- Pull ups : 2 points /rep
- Muscle ups : 5 points /rep
- Kids -6 ans et 7/9 ans Baby Muscle-up : 5 points/rep

	Jump Pull-ups (1pt/rep)	Pull-ups (2pts/rep)	Muscle-ups (5pts/rep)	TOTAL POINTS
Min 0 KID				
Min 1 PARENT				
	Burpees over (1pt/rep)			
Min 2 KID				
Min 3 PARENT				
	GTOH / Snatches (1pt/rep)			
Min 4 KID				
Min 5 PARENT				
	OH Lunges (1pt/rep)			
Min 6 KID				
Min 7 PARENT				
	Cal Row (1pt/cal)			
Min 8 KID				
Min 9 PARENT				
	TOTAL FINAL :			<i>Points</i>

CATÉGORIE : _____

NOM D'ÉQUIPE : _____

SCORE WOD 2 : _____ **POINTS**

(nombre de points cumulés au total)

Flow du WOD : <https://www.youtube.com/watch?v=zIm90MdsdDI&feature=youtu.be>

Standards des mouvements :

Jumping pull-ups : La hauteur standard de la barre doit être à la mi-avant-bras de l'athlète lorsque celui-ci est debout sous la barre, bras au dessus de la tête. L'athlète démarre sous la barre, les pieds au sol, genoux fléchis, mains sur la barre et les bras complètement tendus. L'athlète saute alors, utilisant l'élan pour tirer son menton au-dessus de la barre. Une répétition est validée lorsque le menton dépasse la barre. Les bras de l'athlète doivent revenir à une extension complète entre chaque répétition.

Pull-ups : L'athlète démarre suspendu à la barre avec les bras complètement relâchés. Avec élan ou non (kipping ou strict) l'athlète tire son corps vers le haut jusqu'à ce que son menton dépasse la barre. La répétition est validée lorsque le menton passe au-dessus de la barre. Les bras de l'athlète doivent revenir à une extension complète entre chaque répétition.

Baby muscle-ups (-6 ans et 7/9 ans) : La hauteur standard de la barre doit être située au niveau de la poitrine de l'athlète lorsque celui-ci est debout derrière la barre. L'athlète démarre accroupi sous la barre, les pieds au sol, genoux fléchis, mains sur la barre et les bras complètement tendus. L'athlète saute alors, utilisant l'élan pour hisser son corps et passer la poitrine au-dessus de la barre. Une répétition est validée lorsque l'athlète est en position de dip au dessus de la barre bras tendus, pieds dans le vide. L'athlète revient en position de départ entre chaque répétition.

Muscle-ups : L'athlète commence en position suspendue à la barre, avec les bras complètement relâchés. Il réalise un kipping, amenant ses pieds derrière l'axe vertical de la barre, puis soulève son corps au-dessus de celle-ci. Pour terminer le mouvement, l'athlète doit arriver bras fléchis au-dessus de la barre et exécuter un dip pour tendre complètement ses bras. À aucun moment, les pieds de l'athlète ne doivent passer au-dessus de l'axe horizontal de la barre (glide kip interdit). De plus, l'athlète ne peut pas utiliser ses pieds pour s'appuyer contre les montants verticaux du rack.

Burpees over plate : L'athlète démarre debout à côté de la plate. Il effectue un burpee, la poitrine touchant le sol, se rétablit debout puis saute ou passe par-dessus la plate en marchant. La répétition est validée lorsque les pieds atterrissent de l'autre côté de la plate. Le step down et step up sont autorisés pour les burpees.

Burpees over bar : L'athlète démarre debout à côté de la barre. Il effectue un burpee, la poitrine touchant le sol, se rétablit debout puis saute par-dessus la barre latéralement ou de face, au choix. Le saut avec les deux pieds simultanés est obligatoire pour les adultes, un saut enjambé ou un step over sera considéré No Rep. La répétition est validée lorsque les deux pieds atterrissent de l'autre côté de la barre. Le step down et step up sont autorisés pour les burpees.

Ground to overhead avec plate : L'athlète saisit la plate avec ses deux mains et la soulève en un seul mouvement fluide jusqu'au-dessus de la tête, les bras complètement tendus. La répétition est validée lorsque la plate est stabilisée au-dessus de la tête avec les bras verrouillés et les pieds alignés sous les hanches. La plate doit toucher le sol entre chaque répétition.

Snatch : Le snatch commence avec la barre au sol et l'athlète la saisissant avec une prise large. L'athlète soulève la barre en un seul mouvement fluide, l'amenant au-dessus de la tête avec les bras complètement tendus. La répétition est validée lorsque la barre est stabilisée au-dessus de la tête, les bras verrouillés, les hanches et les genoux en extension complète. Le muscle snatch (mouvement strict sans chute), le power snatch (légère chute sous la barre) et le squat snatch (réception en squat complet) sont tous les trois autorisés tant que l'extension complète est validée à la fin du mouvement.

Overhead lunges : Les overhead lunges débutent avec l'athlète tenant la barre ou la plate au-dessus de la tête, les bras complètement tendus. L'athlète fait un pas en avant, abaissant le genou arrière jusqu'à ce qu'il touche le sol, puis se redresse complètement en ramenant ses deux pieds parallèles, et répète avec l'autre jambe. La répétition est validée lorsque la charge reste stabilisée au-dessus de la tête, avec le genou arrière touchant le sol à chaque répétition, et que l'athlète revient en extension complète à la fin du mouvement. ATTENTION à valider votre dernière répétition en gardant votre charge au-dessus de la tête bras verrouillés jusqu'à l'extension complète !

Cal Row : Le compteur du rameur doit afficher 0 CAL au début de la minute de travail de l'athlète. L'athlète est assis sur le rameur, pieds dans les sangles. Il ne peut saisir la poignée qu'au début de sa minute de travail. Il peut cependant être assis avec ses pieds dans les sangles avant le début de la minute. Il est autorisé d'avoir deux rameurs à disposition afin de gagner du temps ! Si vous n'avez qu'un seul rameur, attention à le remettre à zéro au démarrage de la minute 9 pour l'adulte, après votre transition. L'athlète rame vigoureusement jusqu'à atteindre la fin de sa minute de travail. Le nombre de cal validés est le chiffre atteint sur le compteur à la fin de la minute. Pensez à filmer le compteur au début et à la fin de votre minute de travail.