

Challenge de Noël 2025

WOD 1

INTERMEDIATE	SCALED	BEGINNER
Amrap 15 2 toes to bar to share (partner on dead hang) 2 DB snatches synchro @17,5/12,5 kg 50 double-unders to share - add 2 reps/tour on toes to bar and snatches -	knees to chest @15/10 kg 25 DU + 50 SU	knees to hips (plank) @12,5/7,5 kg 100 SU

Standards

Toes to bar

- les talons passent en arrière du plan vertical de la barre pendant le arch.
- les deux pieds touchent la barre en même temps, entre les mains.

Knees to chest

- les talons passent en arrière du plan vertical de la barre pendant le arch.
- les genoux ou les cuisses touchent la poitrine, les deux jambes en même temps.

Knees to hips

- les talons passent en arrière du plan vertical de la barre pendant le arch.
- la pointe des genoux dépasse la ligne horizontale des hanches, les deux jambes en même temps.

Dead hang

- prise libre (pronation, supination, prise inversée).
- maniques autorisées.
- les pieds sont clairement dans le vide (pas de contact au sol ni contre les poteaux).
- si le partenaire en dead hang lâche la barre, les toes to bar du l'autre partenaire ne sont plus comptabilisés.

DB snatch

- les deux côtés de l'haltère touchent le sol au début de chaque répétition.
- la répétition est validée lorsque les deux partenaires sont en extension complète des genoux, des hanches et du coude, avec l'haltère au-dessus de la tête.
- les athlètes sont libres de changer ou non de main à chaque rep.
- il est interdit de poser la main ou le coude du bras libre sur la cuisse ou le genou.

Double-under

- la répartition entre les partenaires est libre.

Single-under

- pour le niveau Scaled, les athlètes commencent soit par les DU, soit par les SU.

Plank

- en appui sur les mains.
- les pieds sont collés et les hanches restent à hauteur des épaules.

Challenge de Noël 2025

WOD 2

INTERMEDIATE	SCALED	BEGINNER
For time (Cap time 10) 10 rounds of... 12/11/10 calories echo bike 6 HSPU (no benefice) - You go, I go ! -	 10/9/8 push-ups	 8/7/6 box push-ups @60 cm

Standards

Echo bike

- l'écran doit être à zéro au début de chaque tour.
- l'athlète ne peut pas descendre du vélo tant que le nombre de calories n'est pas affiché sur l'écran.

HSPU

- chaque répétition commence avec les bras complètement tendus et la tête entre les bras.
- une partie de chaque main doit toucher le scotch dans toutes les phases du mouvement.
- la tête doit toucher clairement le sol en bas du mouvement.
- le strict et le kipping sont autorisés.
- le mouvement est validé lorsque les bras arrivent en extension complète, la tête entre les bras, et les deux talons en contact avec le mur (les fesses ne doivent pas toucher le mur en fin de mouvement).

Push-up

Box push-up

- les bras sont complètement tendus au début et à la fin de chaque répétition.
- la poitrine touche clairement le sol/la box en bas du mouvement (un contact du ventre n'est pas valide).
- l'écartement des mains et des pieds est libre.
- les jambes doivent rester complètement tendues jusqu'à l'extension totale des coudes.

You go, I go

- chacun leur tour, les athlètes réalisent un tour complet. Il est impossible de partager un tour, même si l'un des partenaires est en échec sur le mouvement de gym.

Challenge de Noël 2025

WOD 3

INTERMEDIATE	SCALED	BEGINNER
<u>On a 10:00 clock</u> each partner find heaviest bar on the complex : <ul style="list-style-type: none">• 1 hang power clean• 1 squat clean	- -	- -

Standards

Hang power clean

- départ bras tendus et barre plus haute que les genoux.
- réception barre sur les épaules, avec les coudes en avant du plan vertical de la barre.
- l'amplitude de flexion pour la réception est valide tant que le pli des hanches est clairement au-dessus de la pointe des genoux.
- l'athlète doit attendre la validation du juge avant de redescendre la barre pour effectuer le squat clean.

Squat clean

- il est interdit de dropper la barre après le hang power clean, les athlètes doivent réaliser le squat clean en touch & go (une pause au sol invalidera le complex entier).
- les athlètes doivent réceptionner en squat complet (pli des hanches clairement en dessous de la pointe des genoux).
- réception barre sur les épaules, avec les coudes en avant du plan vertical de la barre.
- un power clean suivi d'un front squat n'est pas autorisé.
- l'athlète doit attendre la validation du juge avant de lâcher la barre au sol.

Score

- le score correspond à l'addition de la meilleure barre de chaque athlète.
- un coefficient sera appliqué aux scores féminins pour qu'ils aient le même impact que ceux des hommes au classement général.