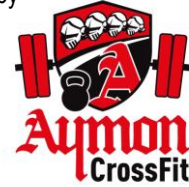




# Scorecard WOD 1

27 may to 16 june 2019 – 23.59 PM

Powered by



## WORKOUT 1

<b>Description</b>	<b>For time – Cap 5 min</b>  <b>1A</b> 21 – 15 – 9 Deadlift Wall ball Shot	<b>1A – 1</b>	21 Deadlift	
			21 Wall ball Shot	
		<b>1A – 2</b>	15 Deadlift	
			15 Wall ball Shot	
		<b>1A – 3</b>	9 Deadlift	
			9 Wall ball Shot	
<b>Final score</b> (time or cap time + 1 second by movement not done)				

<b>Description</b>	<b>In the remaining time of 1A</b>  <b>1B</b> Max rep Pull up	<b>1B</b>	Max rep Pull up	
<b>Final score</b> (rep)				

<b>Movements</b>		<b>Male</b>	<b>Female</b>
	Deadlift	70 kg	45 kg
	Wall ball Shot	9 kg	6 kg

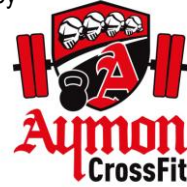
<b>Judge</b> (name, first name + signature)	<b>Athlete</b> (name, first name + signature)
---	---



## Scorecard WOD 1

27 may to 16 june 2019 – 23.59 PM

Powered by



Merci de respecter les standards de mouvements et de vidéos présents dans la scorecard !



**IMPORTANT**

Sur vos vidéos, nous avons besoin de :

\* votre présentation (nom – prénom – « last summer throwdown 2019 » – WOD 1/2/3 – box)

\* votre matériel (poids, écran de rameur et hauteurs box & ligne WBS),

\* votre timer (l'utilisation d'une application (exemple : WODPROOF) est autorisée)

SVP : soyez sur votre vidéo ... afin que nous puissions valider vos reps. !!!

**Les mouvements doivent être filmés avec un angle similaire à celui montré sur les photos.**

Pensez aussi à mettre votre lien vidéo valide et visible lors de l'encodage de vos résultats.

**NB** : s'il nous est impossible de vérifier la qualité de vos reps suite à un non respect de ces consignes, votre vidéo sera considérée comme non recevable = 0 point.

### Notes

Le workout commence avec l'athlète derrière sa barre chargée.

Après le décompte 3 – 2 – 1 – GO, l'athlète démarre le WOD 1A : il prend sa barre et commence par faire les deadlifts.

Une fois les 21 répétitions terminées, il enchaîne avec 21 wall ball shots.

Une fois les 21 wall ball shots terminés, il recommence avec 15 deadlifts puis 15 wall ball shots.

Il termine par une série de 9 deadlifts et 9 wall ball shots.

Dès que sa dernière série de 9 wall ball shots est terminée, l'athlète démarre le WOD 1B : il effectue un maximum de pull up sur le restant des 5 minutes accordées.

### Equipement

- 1 barre olympique homme / femme
- des poids pour charger la barre en fonction de la catégorie (homme ou femme)
- 1 medball homme 9 kg / femme 6 kg

### Description des mouvements

#### 🔊 Deadlifts

Le mouvement démarre avec la barre au sol et se termine avec la barre à bout de bras en montrant une extension complète des jambes et des hanches.

A la fin du mouvement, les épaules et la tête doivent se trouver derrière la barre.

Les bras doivent rester tendus pendant le mouvement.

Il est interdit d'utiliser le rebond mais les bumpers doivent toucher le sol à chaque répétition.

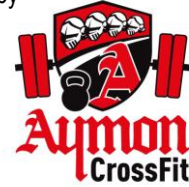
→ Seul le deadlift est autorisé ; le sumo deadlift est interdit !



## Scorecard WOD 1

27 may to 16 june 2019 – 23.59 PM

Powered by

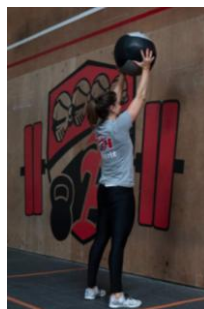


### 🔔 Wall ball Shot

Le mouvement commence avec le medball en mains, l'athlète effectue un squat (hanches en-dessous du niveau du genou) et le lance à la hauteur spécifique à sa catégorie.

Lorsque l'athlète remonte de son squat, il doit effectuer une extension complète du genou et de la hanche, afin de lancer le medball au-dessus de la ligne (ligne rouge sur la photo) de sa catégorie (les cibles ne sont pas autorisées).

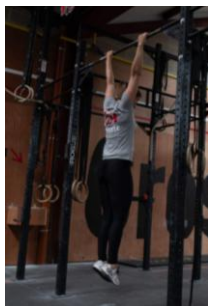
→ Le rebond entre les répétitions n'est pas autorisé.



### 🔔 Pull up

Le mouvement commence quand l'athlète est suspendu à la barre. Les bras doivent être tendus au début de chaque mouvement et le menton doit passer au dessus de la barre à la fin de chaque mouvement.

→ Strict pull up, kipping pull up et butterfly pull up sont autorisés.

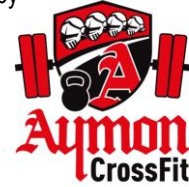




## Scorecard WOD 1

27 may to 16 june 2019 – 23.59 PM

Powered by



Thank you for respecting the standards of movements and videos present in the scorecard!



**IMPORTANT**

On your videos, we need:

\* your presentation (name - first name - "last summer throwdown 2019" - WOD 1/2/3 - box)

\* your equipment (weight, rower screen and box heights & WBS line),

\* your timer (the use of an application (example: WODPROOF) is allowed)

Please: be on your video ... so that we can validate your reps. !!!

**The movements should be filmed at an angle similar to that shown in the photos.**

Also remember to put your video link valid and visible when encoding your results.

**NB:** if we can not check the quality of your reps due to a non-compliance with these instructions, your video will be considered non-responsive = 0 points.

### Notes

The workout begins with the athlete behind his loaded bar.

After the countdown 3 - 2 - 1 - GO, the athlete starts the WOD 1A: he takes his bar and starts doing the deadlifts.

Once the 21 repetitions are over, he goes on with 21 wall ball shots.

Once the 21 wall ball shots are over, he starts again with 15 deadlifts and 15 wall ball shots.

He ends with a series of 9 deadlifts and 9 wall ball shots.

As soon as his last set of 9 wall ball shots is over, the athlete starts the WOD 1B: he performs a maximum of pull up on the rest of the 5 minutes granted.

### Equipment

- 1 Olympic men's / women's bar
- weights to load the bar according to the category (male or female)
- 1 medball man 9 kg / woman 6 kg

### Description of the movements

#### 🔊 Deadlifts

The movement starts with the bar on the ground and ends with the bar at arm's length showing complete extension of the legs and hips.

At the end of the movement, the shoulders and the head should be behind the bar.

The arms must remain stretched during movement.

It is forbidden to use the rebound but the bumpers must touch the ground at each repetition.

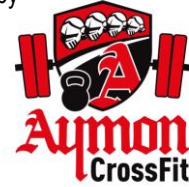
→ Only the deadlift is allowed; the sumo deadlift is forbidden!



## Scorecard WOD 1

27 may to 16 june 2019 – 23.59 PM

Powered by

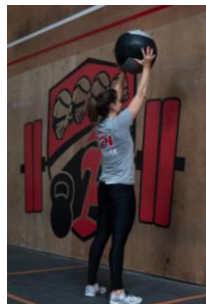


### 🔊 Wall ball Shot

The movement starts with the medball in hand, the athlete performs a squat (hips below the knee level) and launches it to the height specific to his category.

When the athlete returns from his squat, he must perform a full extension of the knee and hip, to launch the medball **above the line** (red line in the photo) of his category (**the targets are not allowed**).

→ The rebound between repetitions is not allowed.



### 🔊 Pull up

The movement begins when the athlete is suspended at the bar. The arms should be stretched at the beginning of each movement and the chin should pass over the bar at the end of each movement.

→ Strict pull up, kipping pull up and butterfly pull up are allowed.

