



Scorecard WOD 2

27 may to 16 june 2019 – 23.59 PM

Powered by



WORKOUT 2

Description	AMRAP 8 min 4 – 8 – 12 – 16 – ... Box Jump Over Dumbbell Snatch	Round 1	
		4 Box Jump Over	4
		4 Dumbbell Snatch	8
		Round 2	
		8 Box Jump Over	16
		8 Dumbbell Snatch	24
		Round 3	
		12 Box Jump Over	36
		12 Dumbbell Snatch	48
		Round 4	
		16 Box Jump Over	64
		16 Dumbbell Snatch	80
		Round 5	
		20 Box Jump Over	100
		20 Dumbbell Snatch	120
		Round 6	
		24 Box Jump Over	144
		24 Dumbbell Snatch	168
		Round 7	
		28 Box Jump Over	196
		28 Dumbbell Snatch	224
		Round 8	
		32 Box Jump Over	256
		32 Dumbbell Snatch	288
		Round 9	
		36 Box Jump Over	324
		36 Dumbbell Snatch	360
		Round 10	
		40 Box Jump Over	400
		40 Dumbbell Snatch	440
		Final score (reps.)	

Movements	Male	Female
	Box Jump	24 inch
Dumbbell	22,5 kg	15 kg

Judge (name, first name + signature)	Athlete (name, first name + signature)
---	---

If you have questions about movements, do not hesitate to contact the organization of Last Summer Throwdown via info@lastsummerthrowdown.com or see informations on the website www.lastsummerthrowdown.com.



Scorecard WOD 2

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 à coté de sa box.

Après le décompte 3 – 2 – 1 – GO, l'athlète démarre le WOD 2 : il effectue 4 BJO.

Une fois les 4 BJO terminés, il enchaîne avec 4 dumbbell snatch.

A la fin de chaque round, le nombre de répétitions augmente de 4 reps et cela pendant 8 minutes.

Equipement

- 1 box jump : homme 24 inch / femme 20 inch
- 1 dumbbell : homme 22,5 kg / femme 15 kg

Description des mouvements

🛡 Box jump over

Le mouvement démarre et se termine avec les 2 pieds au sol.

L'athlète doit monter sur la box et redescendre de l'autre coté (de face ou de coté). Seuls les pieds de l'athlète peuvent toucher la box mais les deux pieds doivent toucher le dessus de la box à chaque mouvement.

Il n'est pas nécessaire d'avoir une extension complète de la hanche (sur le box) pour valider la répétition.

→ Saut, step up et step down sont autorisés.

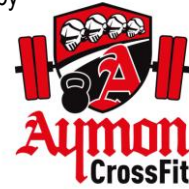




Scorecard WOD 2

27 may to 16 june 2019 – 23.59 PM

Powered by

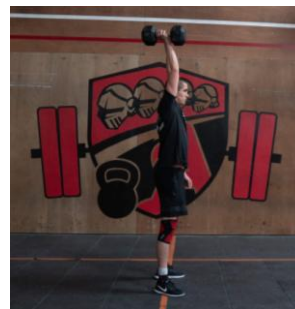
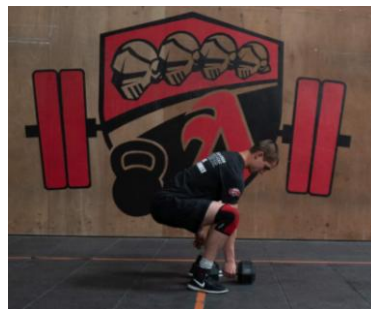


Dumbbell snatch

Le mouvement démarre avec la dumbbell au sol et se termine quand le bras se trouve tendu au dessus de la tête de l'athlète. Une partie de la dumbbell doit toucher le sol entre chaque répétition.

Le mouvement doit être fluide et effectué en une seule action.

→ Le clean & jerk n'est pas autorisé.

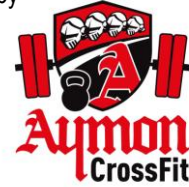




Scorecard WOD 2

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 next to his box.

After the countdown 3 - 2 - 1 - GO, the athlete starts the WOD 2: he performs 4 BJOs.

Once the 4 BJOs finished, he chained with 4 dumbbell snatch.

At the end of each round, the number of repetitions increases by 4 reps for 8 minutes.

Equipment

- 1 box jump: man 24 inch / woman 20 inch
- 1 dumbbell: man 22.5 kg / woman 15 kg

Description of the movements

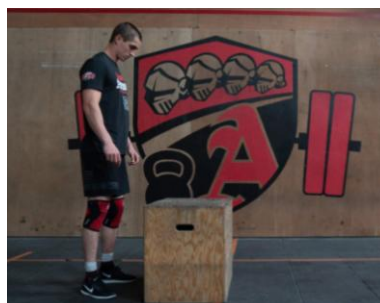
🛡️ Box jump over

The movement starts and ends with the 2 feet on the ground.

The athlete must climb on the box and go down on the other side (front or side). Only the athlete's feet can touch the box but both feet must touch the top of the box with each movement.

It is not necessary to have a complete extension of the hip (on the box) to validate the repetition.

→ Skip, step up and step down are allowed.



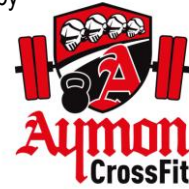
If you have questions about movements, do not hesitate to contact the organization of Last Summer Throwdown via info@lastsummerthrowdown.com or see informations on the website www.lastsummerthrowdown.com.



Scorecard WOD 2

27 may to 16 june 2019 – 23.59 PM

Powered by



Dumbbell snatch

The movement starts with the dumbbell on the ground and ends when the arm is stretched over the athlete's head. Part of the dumbbell must touch the ground between each repetition.

The movement must be fluid and performed in one action.

→ The clean & jerk is not allowed.

