



WOD DE QUALIFICATION
THORUS FLAG SERIES 3^{ÈME} ÉDITION
À RÉALISER DU 1^{ER} AU 30 AVRIL 2019

POWERED BY



&



WOD DE QUALIFICATION 2019
CATÉGORIE RX

EVENT 1 - 0 :00 – 7 :00

AMRAP A

10 Cluster synchro à 2 (2x22.5kg/2x15kg)
20 Chest to bar

AMRAP B

Max Cal Assault Bike

EVENT 2 - 7 :00 – 12 :00
AS HEAVY AS POSSIBLE

Hommes

1 RM Squat Snatch Synchro à 2

Femmes

1 RM Squat Clean and Jerk Synchro à 2

EVENT 3 - 12 :00 – 24 :00
EMOM 12'

- 1: Max Hang Clean and Jerk Dumbell 1 Arm synchro à 4 (22.5/15Kg)
- 2 : Max Box Over synchro à 3 (75/60/50cm)
- 3 : Max Strict HSPU Synchro à 2

WOD DE QUALIFICATION 2019
CATÉGORIE INTERMÉDIAIRES

EVENT 1 - 0 :00 – 7 :00

AMRAP A

10 Cluster synchro à 2 (2x15kg/2x10kg)
20 Pull ups

AMRAP B

Max Cal Assault Bike

EVENT 2 - 7 :00 – 12 :00
AS HEAVY AS POSSIBLE

Hommes

1RM Snatch Synchro à 2*

Femmes

1RM Clean and Jerk Synchro à 2*

*POWER autorisés

EVENT 3 - 12 :00 – 24 :00
EMOM 12

- 1: Max Hang Clean and Jerk Dumbell 1 Arm synchro à 4 (15/10Kg)
- 2 : Max Box Over synchro à 3 (75/60/50cm)
- 3 : Max HSPU Synchro à 2





WOD DE QUALIFICATION THORUS FLAG SERIES 3^{ÈME} ÉDITION À RÉALISER DU 1^{ER} au 30 AVRIL 2019

POWERED BY



&



SOUMISSION VIDEO

La vidéo soumise doit être **non coupée et non éditée** afin d'afficher avec précision la performance de la team. Vous devez la **publier sur Youtube** et nous fournir le lien afin de pouvoir la visionner. Pensez à la publier en non public.

Commencez votre vidéo avec une **présentation de votre team** puis par **une description filmée du matériel utilisé**.

Assurez-vous à montrer visiblement les charges utilisées : barres, poids, dumbell. Essayez dans la mesure du possible d'avoir un **timer visible** sur votre vidéo.

Réfléchissez bien à votre angle de vidéo afin que tous les mouvements puissent être clairement jugés selon les points de performances demandés.

ATTENTION : dans le cas où les poids ou les points de performances ne sont pas visibles nous serons dans l'obligation d'annuler votre score.

Pour chaque entraînement, assurez-vous que vous avez **suffisamment d'espace pour compléter votre WOD** en toute sécurité.

Évitez d'avoir dans votre zone des obstacles inutiles tel que du matériel ou des personnes inutiles.

ÉQUIPEMENTS REQUIS

- Barre de traction
- 1 Assault Bike
- 2 Barres Hommes 20KG
- 2 Barres Femmes 15KG
- 3 Box (hauteurs 75/60/50cm ou 30'/24'/20')
- En RX : 2 Dumbell 22.5KG + 2 Dumbell 15KG
- En Intermédiaire : 2 Dumbell 15KG + 2 Dumbell 10KG
- Des poids. Toutes les fractionnels plates sont autorisés.
- Les abmats sont facultatifs. Si vous les utilisez, assurez-vous de compenser l'épaisseur par des plates.





WOD DE QUALIFICATION THORUS FLAG SERIES 3^{ÈME} ÉDITION À RÉALISER DU 1^{ER} au 30 AVRIL 2019

POWERED BY



&



DESCRIPTION DES WODS

WOD 1

Cet entraînement commence avec un athlète sur l'assaut bike et 2 athlètes devant les dumbell.

Après l'appel de "3, 2, 1 ... go," les athlètes peuvent débuter ce wod qui est constitué de **2 AMRAP de 7' simultanés**.

La **première partie de ce wod** consiste à effectuer le maximum de calories sur l'assaut bike.

La seconde, a pour objectif d'**effectuer le maximum de répétition** sur le couplet : 10 Cluster double dumbell synchro à 2 et 20 Chest to bar.

Au cours de ce wod, les changements sur le vélo et les C2B sont totalement libres. Cependant, **les clusters synchros devront être effectués en paire mixte obligatoirement**.

SCORE WOD 1

Le score de ce WOD est l'**addition des répétitions totales effectuées durant ces 7 minutes : couplet + calories**.

WOD 2

Une fois le chronomètre arrivé à 7 :00, le WOD 2 peut débuter.

Ce WOD a pour but de trouver 1 rep max synchro en paire unisexe sur les 2 mouvements olympiques.

Les Hommes essayeront d'effectuer un squat snatch synchro le plus lourd possible tandis que les femmes s'exercerons sur le clean and jerk.

Les binômes auront une fenêtre de 5 :00 pour tenter de réaliser le plus gros total possible. Les binômes peuvent essayer autant de barres qu'ils le souhaitent. Le synchro demandé sur le clean and jerk est uniquement en haut du jerk.

Dans le cas où un des 2 partenaires rate son essai mais que l'autre réussi, l'athlète peut maintenir la barre en position finale le temps que son partenaire réussisse son essai. **Les barres pourront être chargées en amont du wod.**

SCORE WOD 2

Le score pour ce WOD 2 est l'**addition du plus gros total hommes et du plus gros total femmes réalisé**. Pensez à filmer vos barres avant de couper votre vidéo.



WOD DE QUALIFICATION
THORUS FLAG SERIES 3^{ÈME} ÉDITION
À RÉALISER DU 1^{ER} au 30 AVRIL 2019

POWERED BY



&



WOD 3

Le WOD 3 débute dès que le Chronomètre affiche 12 :00. Cet entraînement est un **EMOM de 12'** où la team essaiera de cumuler un maximum de répétition sur 3 mouvements. L'équipe changera d'exercice toutes les minutes dans l'ordre défini dans l'énoncé du wod.

Pour commencer, les **Clean and jerk dumbell 1 one arm** devront être réalisés de façon **synchro à 4**. La synchro sera en haut du mouvement. La charge femme pourra être utilisée par les hommes et vice versa.

Une fois la minute écoulée, la team débutera les **Box over synchro à 3**. Les sauts seront réalisés sur **trois boxes différentes**, réglées à 3 hauteurs différentes. La **synchro est sur la box et le relais sur cet exercice est totalement libre**.

Pour terminer, l'équipe s'attaquera aux **Stricts HSPU synchro à 2** et tentera d'effectuer le maximum de répétition.

Pour ce mouvement, rien d'imposé, n'importe quelle paire peut réaliser les répétitions et les changements sont libres.

SCORE WOD 3

Le score pour ce WOD 3 est l'addition totale des répétitions effectuées par la team, C&J, box over et HSPU confondus sur les 12min





WOD DE QUALIFICATION THORUS FLAG SERIES 3^{ÈME} ÉDITION À RÉALISER DU 1^{ER} au 30 AVRIL 2019

POWERED BY



&



STANDARDS

ASSAULT BIKE

Sur le vélo, le moniteur doit être mis à zéro au début du WOD. L'athlète qui commence le WOD peut être assis sur le bike mais doit attendre le début du WOD pour toucher les poignets. Il est bien évidemment interdit qu'un athlète non assis sur le vélo puisse pousser les poignées. Pensez à filmer votre total de calories après la fin du WOD 1.

CHEST TO BAR / PULL UPS



Vous devrez démarrer chaque répétition bras tendus en bas et terminer avec un contact poitrine visible avec la barre.

Le contact sera sous les clavicules. Tous les styles de C2B sont autorisés : strict, kipping ou butterfly.

En catégorie intermédiaire, vous devrez veiller à que votre menton passe clairement au-dessus de la barre lors de vos PULL UPS.

CLUSTER DOUBLE DUMBELL



Le mouvement débute au sol et doit être réalisé en 1 temps. Par conséquent, sans temps de pause sur l'épaulé ou entre le squat et le press.

Le mouvement se termine avec une extension complète jambes, hanches et bras et devra être maîtrisé au-dessus de la tête pour que la répétition soit validée. Lors du squat, le creux des hanches doit être sous la parallèle.

Enfin, le contact des 2 dumbbells au sol est obligatoire entre chaque répétition. Vous pourrez, au choix, toucher une ou les deux parties du dumbbell sur le sol.

Les femmes pourront utiliser les dumbbell hommes si elles le souhaitent et vice versa.



WOD DE QUALIFICATION THORUS FLAG SERIES 3^{ÈME} ÉDITION À RÉALISER DU 1^{ER} au 30 AVRIL 2019

POWERED BY



&



SQUAT SNATCH



Le mouvement débute barre au sol et se termine avec une barre maîtrisée au-dessus de la tête en un temps.

Pour être validé, vous devrez montrer une extension complète jambes, hanches et bras mais aussi effectuer un squat qui devra être sous la parallèle.

Les répétitions effectuées en hang position ne seront pas acceptées. Dans le cas où l'athlète mets un genou au sol, la répétition sera refusée. Le temps de bras sur le snatch est autorisé.

En catégorie RX, le Power snatch + front squat n'est pas autorisé.

En intermédiaire, le power snatch est autorisé.

SQUAT CLEAN AND JERK

Le mouvement débute barre au sol et se termine avec une barre maîtrisée au-dessus de la tête. Le passage par les clavicules est impératif.

Pour être validé, vous devrez montrer une extension complète jambes, hanches et bras mais aussi effectuer un squat complet lors du clean qui devra être sous la parallèle.



Concernant le jerk, tous les styles sont autorisés : **strict press, push press, push jerk, split jerk.**

Dans le cas d'un split, l'athlète devra remettre ses pieds sur la même ligne avant de lâcher la barre pour que la répétition soit valide. Les répétitions effectuées en hang position ne seront pas acceptées.

Dans le cas où l'athlète mets un genou au sol, la répétition sera refusée. Le temps de bras sur le jerk est autorisé.

En catégorie RX, le Power clean + front squat n'est pas autorisé.

En intermédiaire, le power clean est autorisé.



WOD DE QUALIFICATION THORUS FLAG SERIES 3^{ÈME} ÉDITION À RÉALISER DU 1^{ER} au 30 AVRIL 2019

POWERED BY



&



CLEAN AND JERK DUMBELL ONE ARM

Chaque début de série débutera par un deadlift, comme pour tous les mouvements de Hang. La Dumbell devra toucher l'épaule sur la montée. Mais cela n'est pas imposé sur la descente.



Le press pourra être réalisé en strict, en push press ou en push jerk mais l'athlète devra montrer clairement qu'il maîtrise sa charge en haut du mouvement. La main opposée ne devra pas être en contact avec le corps lors des répétitions. Comme pour les clusters sur le premier wod, les femmes pourront, si elles le souhaitent, utiliser les dumbell hommes, et vis versa. Pour rappel, le synchro se fait à 4 et uniquement en haut du mouvement.

STRICT HANDSTAND PUSH UPS

Chaque répétition de Strict HSPU débute en haut avec les bras compléments verrouillés et les 2 talons contre le mur. Un contact crane/sol devra être effectué pour que la répétition soit validée.

Chaque répétition se termine avec une extension des bras, la tête dans l'axe du

corps et les 2 talons en contact avec le mur. Une répétition non maîtrisée sera considérée comme NO REP. Contrairement à la catégorie intermédiaire où le kipping est autorisé, aucun mouvement de jambes ou d'élan quelconque n'est autorisé pour les répétitions de HSPU en catégorie RX.



De plus, les hanches ne devront à aucun moment être en contact avec le mur. L'utilisation d'un abmat est autorisé pour ce mouvement mais dans ce cas des plates devront être utilisées pour que les répétitions se fasse à plat. Pour rappel, le synchro se fera à 2 et en haut du mouvement.

BOX JUMP OVER

Les sauts devront être effectués pieds joints. Ils ne doivent pas forcément atterrir en même temps sur la box mais vous devrez à un moment donné avoir tous les 3 les pieds sur le haut de votre box. Pour ce mouvement, le Step Up n'est pas autorisé mais le Step down oui et cela peut importe la catégorie. Si une autre partie du corps touche la box durant le saut, la répétition ne sera pas validée.



SCORECARD

WOD DE QUALIFICATION THORUS FLAG SERIES 3^{ÈME} ÉDITION À RÉALISER DU 1^{ER} au 30 AVRIL 2019

TEAM NAME : _____

JUDGE NAME : _____

DATE : _____

WOD DE QUALIFICATION 2019 CATÉGORIE RX

EVENT 1 - 0 :00 – 7 :00

AMRAP A

10 Cluster synchro à 2 (2x22.5kg/2x15kg)
20 Chest to bar

AMRAP B

Max Cal Assault Bike

E V E N T 1	AMRAP A	10 CLUSTER SYNCHRO À 2	10	40	70	100	130	160	190	TOTAL REPS :	TOTAL REPS DE L'EVENT :
		20 CHEST TO BAR	30	60	90	120	150	180	210		
	AMRAP B	MAX CAL ASSAULT BIKE	TOTAL CALORIES :								

EVENT 2 - 7 :00 – 12 :00 AS HEAVY AS POSSIBLE

Hommes

1 RM Squat Snatch Synchro à 2

Femmes

1 RM Squat Clean and Jerk Synchro à 2

E V E N T 2	HOMMES	1 RM SQUAT SNATCH SYNCHRO À 2	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 4	Essai 5	MEILLEUR TOTAL VALIDÉ :
	FEMMES	1 RM SQUAT CLEAN & JERK SYNCHRO À 2	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 4	Essai 5	

EVENT 3 - 12 :00 – 24 :00

EMOM 12'

1: Max Hang Clean and Jerk Dumbell 1
Arm synchro à 4 (22.5/15Kg)
2 : Max Box Over synchro à 3
(75/60/50cm)
3 : Max Strict HSPU Synchro à 2

E V E N T 3	MAX HANG CLEAN & JERK	1'	4'	7'	10'	TOTAL HANG CLEAN :	TOTAL REPS DE L'EVENT :
	MAX BOX OVER SYNCHROS	2'	5'	8'	11'	TOTAL BOX OVER :	
	MAX STRICT HSPU SYNCHROS	3'	6'	9'	12'	TOTAL HSPU :	



SCORECARD

WOD DE QUALIFICATION THORUS FLAG SERIES 3^{ÈME} ÉDITION À RÉALISER DU 1^{ER} au 30 AVRIL 2019

TEAM NAME : _____

JUDGE NAME : _____

DATE : _____

WOD DE QUALIFICATION 2019 CATÉGORIE INTERMÉDIAIRES

EVENT 1 - 0 :00 – 7 :00

AMRAP A

10 Cluster synchro à 2 (2x15kg/2x10kg)

20 Pull ups

AMRAP B

Max Cal Assault Bike

E V E N T 1	AMRAP A	10 CLUSTER SYNCHRO À 2	10	40	70	100	130	160	190	TOTAL REPS :	TOTAL REPS DE L'EVENT :
		20 PULL UP	30	60	90	120	150	180	210		
	AMRAP B	MAX CAL ASSAULT BIKE	TOTAL CALORIES :								

EVENT 2 - 7 :00 – 12 :00

AS HEAVY AS POSSIBLE

Hommes

1RM Snatch Synchro à 2*

Femmes

1RM Clean and Jerk Synchro à 2*

E V E N T 2	HOMMES	1 RM SNATCH SYNCHRO À 2	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 4	Essai 5	MEILLEUR TOTAL VALIDÉ :
	FEMMES	1 RM CLEAN & JERK SYNCHRO À 2	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 4	Essai 5	

*POWER autorisés

EVENT 3 - 12 :00 – 24 :00

EMOM 12

1: Max Hang Clean and Jerk Dumbell 1 Arm synchro à 4 (15/10Kg)

2 : Max Box Over synchro à 3 (75/60/50cm)

3 : Max HSPU Synchro à 2

E V E N T 3	MAX HANG CLEAN & JERK DUMBELL SYNCHROS	1'	4'	7'	10'	TOTAL HANG CLEAN :	TOTAL REPS DE L'EVENT :
	MAX BOX OVER SYNCHROS	2'	5'	8'	11'	TOTAL BOX OVER :	
	MAX STRICT HSPU SYNCHROS	3'	6'	9'	12'	TOTAL HSPU :	