



# BUDDYFIT CONTEST 2020

QUALIFICATIONS EN LIGNE / 29 JUIN – 12 JUILLET

Présenté par



## WODABOX

ALL YOU NEED IS HERE

### WORKOUT C – BFC 2020

#### FOR TIME

#### 5 TOURS

With 2 Dumbbells 20/15 kgs

- 12 DEADLIFTS
- 9 POWER CLEAN
- 6 PUSH JERK
- 3 THRUSTERS

Time CAP : 9'

#### TIME

mm:ss

#### OR REPS AT TIME CAP

mm:ss

12 DEADLIFTS	12
9 POWER CLEAN	21
6 PUSH JERK	27
3 THRUSTERS	30
12 DEADLIFTS	42
9 POWER CLEAN	51
6 PUSH JERK	57
3 THRUSTERS	60
12 DEADLIFTS	72
9 POWER CLEAN	81
6 PUSH JERK	87
3 THRUSTERS	90
12 DEADLIFTS	102
9 POWER CLEAN	111
6 PUSH JERK	117
3 THRUSTERS	120
12 DEADLIFTS	132
9 POWER CLEAN	141
6 PUSH JERK	147
3 THRUSTERS	150

Nom de l'équipe \_\_\_\_\_

Print

Nom et Prénom de l'athlète \_\_\_\_\_

Print

Workout Location \_\_\_\_\_ Juge \_\_\_\_\_

Nom de la box

Nom du juge

**Pour consulter les standards de ce workout, veuillez passer à la page 2.**

## 1. SOUMISSION DES VIDEOS

- Filmez l'intégralité du matériel utilisé durant le workout
- Présentez-vous, votre nom de team, et box affiliée
- Les vidéos doivent être non coupées / non éditées
- Un minuteur ou une horloge doivent être visible sur la vidéo tout le long du workout ainsi que tous vos mouvements
- Les vidéos doivent être « publiques » afin de pouvoir les juger sur les hébergeurs associés.

## 2. STANDARDS

Le workout commence avec l'athlète en position debout devant ses Dumbbells.

**2x20 Kg pour les hommes**

**2x15 Kg pour les femmes**

Après le décompte de « 3-2-1 GO » l'athlète peut alors prendre ses Dumbbells et commencer le workout.

**Dans le cas où l'athlète ne finit pas dans le TC :** le nombre de répétitions sera le score final

**Dans le cas où l'athlète finit avant le TC :** le temps sera le score final

### A. Dumbbells Deadlifts

- Seulement une « tête » de chaque Dumbbell peut toucher le sol lors de l'exécution du mouvement
- Lâcher la Dumbbell durant le deadlift constitue une « no rep »
- Ne pas toucher la tête de la dumbbell au sol constitue une no rep

**La répétition est validée lorsque**

- L'athlète est en extension complète : genoux hanche épaules

### B. Dumbbells Power Clean

Seulement une « tête » de chaque Dumbbell peut toucher le sol lors de l'exécution du mouvement

Lâcher la Dumbbell durant le power clean constitue une « no rep »

Ne pas toucher la tête de la dumbbell au sol constitue une no rep

Effectuer un squat complet effectue une « no rep »

**La répétition est validée lorsque**

- L'athlète est en extension complète genoux hanche avec au moins une « tête » de chaque dumbbell sur chaque épaule
- L'athlète a effectué un power clean et non un squat clean

### C. Dumbbell Push Jerk

Seulement une « tête » de chaque Dumbbell peut toucher l'épaule lors de l'exécution du mouvement

Lâcher la Dumbbell durant le push jerk constitue une « no rep »

Ne pas toucher la tête de la Dumbbell sur l'épaule constitue une no rep

**La répétition est validée lorsque**

- L'athlète est en extension complète genoux hanche bras avec les dumbbells au-dessus de la tête
- Les coudes sont verrouillés

### D. Dumbbell Thrusters

- Seulement une « tête » de chaque Dumbbell peut toucher l'épaule lors de l'exécution du mouvement

- Lâcher la Dumbbell durant le thrusters constitue une « no rep »

- Ne pas toucher la tête de la Dumbbell sur l'épaule constitue une no rep

- L'athlète n'est pas obligé de commencer avec une extension complète avant de commencer sa première répétition (il peut faire un squat clean)

**La répétition est validée lorsque**

- Le creux des hanches et en dessous des genoux en position squat
- L'athlète est en extension complète genoux hanche bras avec les dumbbells au-dessus de la tête
- Les coudes sont verrouillés