

STANDARDS AF3 Qualifs 2021 - UPDATE 10 Juin à 20h00

Hang Squat Snatch + OverHead Squat :

Chaque répétition doit partir de la position de suspension.

Par conséquent, chaque répétition doit être déplacée du sol à un soulevé de terre complet (les hanches et les genoux et extension complète, la tête et les épaules derrière la barre) avant de repartir pour se placer en position de suspension.

Une fois position de deadlift atteinte, il est interdit de la faire passer de nouveau sous le niveau de la face supérieure de la rotule.

En position basse de snatch, le creux de la hanche doit être clairement sous la ligne des genoux.

Réceptionner la barre pendant que la parallèle n'est pas franchie ne sera autorisé que si l'athlète continue de chuter sous la parallèle dans un mouvement continu, sans pause, ou remontée avant d'atteindre la profondeur requise.

Un power snatch suivi d'un overhead squat ne sera pas autorisé.

La barre doit être bloquée au-dessus de la tête, avec les hanches, les genoux et les bras complètement tendus, et la barre directement au-dessus ou légèrement en arrière du milieu du corps.

L'athlète poursuivra ensuite sur un OHS, sans avoir dropé sa barre et en la gardant au-dessus de la tête.

Le creux des hanches doit être sous le niveau de la face supérieure de la rotule en position basse.

La barre doit arriver en position verrouillée d'extension complète d'overhead, avec les hanches, les genoux et les bras de l'athlète en extension complète, et la barre directement au-dessus du milieu du corps.

Down-Up :

Chaque répétition commence avec l'athlète se tenant debout avec les hanches et les genoux en extension complète.

L'athlète enverra les pieds vers l'arrière, **les deux pieds en même temps** afin de se retrouver poitrine au sol.

La répétition se termine lorsque l'athlète revient en position initiale avec ses hanches et genoux en extension complète, alignés avec les épaules.

Step-up autorisé lors du retour en position initiale.

Rameur :

Sur le rameur, le moniteur sera réglé à zéro, et l'athlète doit atteindre le nombre de mètres requis avant de quitter l'appareil. L'athlète peut ajuster la résistance à tout moment.

L'athlète ne peut pas commencer à ramer avant d'avoir posé les 2 pieds sur les cales pieds.

Le moniteur doit afficher le nombre de mètres requis avant que l'athlète ne puisse retirer ses straps et continuer le reste du workout.

Toes To Bar :

Dans le toes-to-bar, l'athlète doit partir d'une position totale de suspension jusqu'à avoir les orteils qui touchent la barre de traction.

Au départ de chaque répétition, les bras doivent être en extension complète avec les pieds décollés du sol, et les talons doivent être ramenés en arrière du plan frontal de la barre et du reste du corps.

Prise en pronation, supination ou grip mixte sont tous autorisés.

Les deux pieds doivent entrer en contact de la barre en même temps, à l'intérieur des mains.

(L'athlète peut placer du strap autour de la barre ou porter des protections pour les mains, mais il est interdit de placer du strap autour de la barre ET porter des protections pour les mains.)

BoxJump Over :

Le BJO commence avec l'athlète d'un côté de la box, les 2 pieds au sol, et finit avec l'athlète sautant au-dessus de la box.

Il n'y a pas d'obligation à être grand au sommet de la box. Un saut à 2 pieds est toujours requis, et uniquement les pieds de l'athlète peuvent toucher la box. L'athlète peut sauter à 2 pieds sur la box et éventuellement sauter pour descendre, ou descendre un pied après l'autre, de l'autre côté. Le step-up est autorisé pour les Masters 50+.

Chaque répétition est comptée quand l'athlète atterrit au sol du côté opposé, ou il peut commencer la prochaine répétition.

L'athlète ne peut pas utiliser ou reposer ses mains ou bras sur ses jambes.

La hauteur de la box est de 60cm pour les hommes et 50cm pour les femmes.

HSPU :

Chaque répétition de HSPU commence et finit en position haute de handstand, avec les bras totalement verrouillés, les talons en contact du mur, les hanches en extension et le corps en alignement avec les bras. En position basse, la tête de l'athlète entre en contact avec le sol. Les pieds n'ont pas besoin de rester en contact avec le mur tout au long du mouvement mais doivent toucher le mur au-dessus de la ligne cible au début et à la fin de chaque répétition. Tous les types de handstand push ups sont autorisés : strict, ou kipping.

Ecartement des mains libres.

Double Under :

C'est un double-under standard dans lequel la corde passe complètement sous les pieds deux fois sur chaque saut. La corde doit tourner vers l'avant pour que la répétition soit comptabilisée.

WallBall Shot :

Dans le wall ball shot, le medicine ball doit être pris d'une position basse de squat, pli des hanches sous la face supérieure de la rotule, et jetée pour toucher une cible spécifique. Le centre du medicine ball doit toucher la cible sur ou au dessus de la hauteur spécifique de la cible. Si le medball touche sous la hauteur ou ne touche pas le mur, c'est une "no rep".

Si le medball retombe au sol, il ne peut pas être attrapé au rebond pour commencer la répétition suivante.

Le medball doit reposer au sol avant d'être ramassé pour la répétition suivante.

Le poids du medball est de 20Lbs/9Kg pour les hommes et 14Lbs/6kg pour les femmes.

La hauteur est standard à 305cm pour les hommes et 275cm pour les femmes.

PullUps :

C'est une pull-up standard. Dead hang, kipping ou butterfly pull- up sont autorisées en dans toutes les catégories tant que tous les critères sont respectés. Au démarrage de chaque répétition, les bras doivent être en extension complète, avec les pieds décollés du sol.

Prise en pronation, supination ou grip mixte sont tous autorisés.

En position haute, le menton doit passer au-dessus du plan horizontal de la barre de traction. (L'athlète peut placer du strap autour de la barre ou porter des protections pour les mains, mais il est interdit de placer du strap autour de la barre ET porter des protections pour les mains.)