

PART A

Flow:

L'athlète démarre debout derrière la ligne de shuttle run. La deuxième ligne est située à 10m de distance. Au 3-2-1, l'athlète démarre ses 10 aller-retours. Il réalise ensuite ses calories au rameur (50 pour les homes, 40 pour les femmes). Il répète ensuite la même procédure pour le deuxième passage au shuttle run, puis le deuxième passage au rameur (le juge peut remettre à zero le moniteur) et enfin pour le troisième passage au shuttle run.

Si l'athlète n'a pas terminé avant les 10min, il doit stopper impérativement.
Si l'athlète a terminé avant les 10min, il ne peut pas commencer la partie B.

Row erg:

Athlete using a Row Erg machine.

REP START

- Seated on the row.

REP END

- Seated on the row.

REP REQUIREMENT

- Row until designated goal is met (time, meters or calories).

Shuttle run:

Athlete running on 10m shuttle distance. 20m total for round trip (aller-retour)

REP START

- Standing behind the line

REP END

- Both feet pass behind the opposite line

REP REQUIREMENT

- Run until designated goal is met (time or distance).

PART B

Flow:

La première barre peut être chargée avant le début du test (avant la partie A si souhaité). Avant chaque tentative l'athlète doit réaliser 30 répétitions aux double unders ou 90 single unders au choix. Il n'y a pas de pénalité si on choisit les single unders. Autant de tentatives que souhaité peuvent être réalisées.

Les pauses sont autorisées uniquement en overhead ou en position de hang.

La barre doit retoucher le sol à chaque répétition.

Squat snatch:

Athlete moves barbell in one fluid motion starting from ground to overhead catching the barbell at full squat depth.

REP START

- From ground.

REP END

- Overhead lockout.

REP REQUIREMENT

- Barbell is moved in one fluid motion from ground to overhead position.
- Without pause after receiving the barbell, the bottom of squat must be achieved.

Single under:

Athlete jumps rope with the rope passing one time under their feet per jump.

REP START

- Standing free.
- Holding both ends of a jump-rope, one in each hand.

REP END

- Holding both ends of a jump-rope, one in each hand.

REP REQUIREMENT

- Rope rotates around the sagittal axis of the body.
- A jump with a two feet take off is required from rep start.
- While in air, the rope must pass underneath both feet the designated number of times.
- Number of rotations = 1.

Double under:

Athlete jumps rope with the rope passing two times under their feet per jump.

REP START

- Standing free.
- Holding both ends of a jump-rope, one in each hand.

REP END

- Holding both ends of a jump-rope, one in each hand.

REP REQUIREMENT

- Rope rotates around the sagittal axis of the body.
- A jump with a two feet take off is required from rep start.
- While in air, the rope must pass underneath both feet the designated number of times.
- Number of rotations = 1.

PART C

Flow:

L'athlète démarre face à sa DB. Il réalise 20 DB snatch alternés, suivis de 10 T2B. Il réalise un maximum de tours en 8 minutes. Le score est le nombre total de répétitions réalisés.

DB snatch:

Athlete moves DB in one fluid motion from ground to overhead

REP START

- DB on ground.
- Hand(s) on object.

REP END

- Overhead lockout.

REP REQUIREMENT

- DB is moved in one fluid motion from ground to overhead position.
- Switch hand at each rep; Can be done at descent or on the ground.

Toes to Bar:

Athlete hanging from a horizontal bar moves toes to contact bar.

REP START

- Vertical hang from horizontal bar.
- Hips fully extended.
- Heels break the vertical plane directly under the bar.

REP END

- Toes on both feet touch the bar simultaneously.
- The contact point is within the width of the hands.

REP REQUIREMENT

- None