




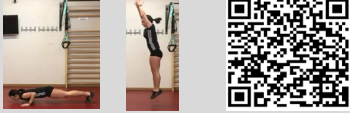

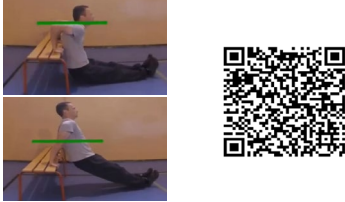
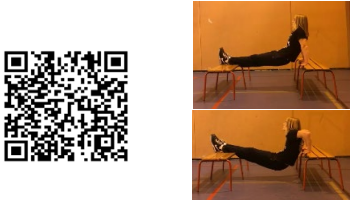













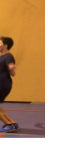

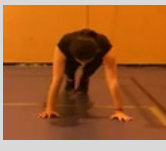

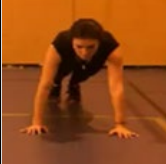
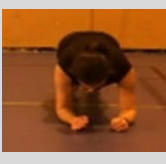







FICHE JUGE

WOD 1 AMRAP

Catégorie		Niveau	Mouvement	NO REP	VIDEO
HALTERO		Débutant	12 FENTES AVANT sans charge	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tronc en avant ou en arrière 2. Angle cuisse/tibia supérieur à 90° 	
		Confirmé	12 FENTES AVANT avec DISQUE ou MEDBALL bloqué au-dessus de la tête, bras tendus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tronc en avant ou en arrière 2. Extension incomplète des bras Les bras ne cachent pas les oreilles 3. Angle cuisse/tibia supérieur à 90° 	
		Elite	10 FENTES BULGARES avec DISQUE ou MEDBALL bloqué au-dessus de la tête, bras tendus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tronc en avant ou en arrière 2. Extension incomplète des bras Les bras ne cachent pas les oreilles 3. La cuisse reste au-dessus de l'horizontale 	
CARDIO	Débutant	Filles : 10 BURPEES sans pompe, sans saut, pieds alternés	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corps non aligné 2. Pas de passage à la verticale 		
		Garçons : 10 BURPEES sans pompe, sans saut, pieds joints	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corps non aligné 2. Pas de passage à la verticale 		
	Confirmé	Filles : 8 BURPEES sans pompe, sans saut, pieds joints	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corps non aligné 2. Pas de passage à la verticale 		
		Garçons : 8 BURPEES sans pompe	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corps non aligné 2. Ne décolle pas les 2 pieds Tronc en avant ou en arrière 3. Bras ne cachent pas les oreilles 		
	Elite	Filles : 6 BURPEES sans pompe	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corps non aligné 2. Ne décolle pas les 2 pieds Tronc en avant ou en arrière 3. Bras ne cachent pas les oreilles 		
		Garçons : 6 BURPEES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corps non aligné 2. Poitrine ne touche pas le sol 3. Ne décolle pas les 2 pieds Tronc en avant ou en arrière 4. Bras ne cachent pas les oreilles 		
GYM	Débutant	Filles : 20 DIPS jambes pliées	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descente non contrôlée Epaules au-dessus des coudes 2. Pas d'extension complète des bras 		
		Garçons : 20 DIPS sur un banc jambes tendues	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descente non contrôlée, bras non à l'horizontale 2. Pas d'extension complète des bras 		
	Confirmé	Filles : 15 DIPS sur un banc jambes tendues			
		Garçons : 15 DIPS sur deux bancs	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descente non contrôlée Epaules au-dessus des coudes 2. Pas d'extension complète des bras 		
	Elite	Filles : 10 DIPS sur deux bancs			
	Garçons : 10 DIPS barres parallèles	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descente non contrôlée Epaules au-dessus des coudes 2. Pas d'extension complète des bras 3. Epaules - hanches - chevilles non alignées 			

FICHE JUGE

WOD 2 FOR TIME

Catégorie	Niveau	Mouvement	NO REP	VIDEO
CARDIO	Débutant	80 Sauts à la corde à pieds joints	<ol style="list-style-type: none"> La corde ne passe pas et vient se prendre dans les chevilles Déséquilibre (buste vers l'avant/buste vers l'arrière) 	  
	Confirmé	60 Sauts à la corde en montées de genoux	<ol style="list-style-type: none"> La corde ne passe pas et vient se prendre dans les chevilles Déséquilibre (buste vers l'avant/buste vers l'arrière) Le genou ne passe pas au-dessus de la hanche 	  
	Elite	20 Sauts à la corde(alternier 3 sauts simple tour et 1 saut double tour)	<p><u>Saut double tour :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> La corde ne passe pas et vient se prendre dans les chevilles Déséquilibre (buste vers l'avant/buste vers l'arrière) 	    
GYM	Débutant	Filles : 50 PLANCHES lever 1 jambe	<ol style="list-style-type: none"> Dos creusé / fesses trop hautes Coudes en avant ou en arrière des épaules 	
		Garçons : 40 PLANCHES JACK	<ol style="list-style-type: none"> Dos creusé / fesses trop hautes Coudes en avant ou en arrière des épaules 	  
	Confirmé	Filles : 40 PLANCHES JACK	<ol style="list-style-type: none"> Dos creusé / fesses trop hautes Coudes en avant ou en arrière des épaules 	
		Garçons : 25 PLANCHES SCOMMANDOS	<ol style="list-style-type: none"> Dos creusé / fesses trop hautes Coudes en avant ou en arrière des épaules Alternance main - main - coude - coude non respectée 	  
	Elite	Garçons : 25 PLANCHES avec lever bras et jambe opposée à l'horizontale	<ol style="list-style-type: none"> Dos creusé / fesses trop hautes Bras ou jambe inférieure à l'horizontale Alternance non respectée 	
HALTERO	Débutant	25 ARRACHÉS mi-cuisse G : barre 12 Kg. Filles : barre 8 Kg.	<ol style="list-style-type: none"> Dos arrondi Bras fléchis La barre ne touche pas les cuisses Les bras ne cachent pas les oreilles Extension incomplète des jambes Talons décollés 	  
	Confirmé	20 ARRACHÉS G : barre 12 Kg. Filles : barre 8 Kg.	<ol style="list-style-type: none"> Dos arrondi Bras fléchis La barre ne touche pas le sol Les bras ne cachent pas les oreilles Extension incomplète des jambes Talons décollés 	  
	Elite	20 ARRACHÉS à un un haltère (alterner gauche-droite) G : 12 Kg. Filles : 8 Kg.	<ol style="list-style-type: none"> Dos arrondi Bras fléchis L'haltère ne touche pas le sol Le bras ne cache pas les oreilles Extension incomplète des jambes Talons décollés 	