



### **Event 3 - Sapin que ça brûle**

For time : Time cap 12

21-15-9

One arm dumbbell thruster 50lbsH/35lbsF

Handstand push-ups

#### **FLOW**

L'athlète commence debout. À 3-2-1 go, il exécute dans l'ordre les répétitions et les mouvements prescrits.

Scores : Temps pour compléter le 90 répétitions

#### **ONE ARM DUMBBELL THRUSTER**

L'athlète peut faire un squat clean pour commencer le mouvement. L'athlète n'a pas besoin d'alterner les mains. Dans le bas du Squat, les fesses doivent être sous de 90 degrés. Le poids libre doit toucher à l'épaule lors du squat. Lors de l'extension, les genoux, hanches et oreilles doivent être alignés. De plus, le bras doit être en pleine extension.

#### **HANDSTAND PUSH-UPS**

Les paumes des mains doivent être à l'intérieur d'une boîte de 36 pouces de longueur et 24 pouces de largeur. Le mouvement commence en pleine extension avec seulement les talons touchant au mur. La tête doit toucher le sol à chaque répétition. Lors de l'extension, la tête doit être alignée avec les bras et ces derniers doivent être en pleine extension.

Scaled : Pushups

## VIDÉOS

- L'athlète doit se présenter et filmer son équipement, poids pour démontrer que les standards sont respectés.
- Les vidéos doivent être non coupées et non montées.
- Les applications avec minuterie sont autorisées.
- Une horloge ou une minuterie doivent être visibles tout au long de l'entraînement.
- Filmer la vidéo pour que tous les exercices soient clairement visibles.