



Event 4 - Pump the Noel

3 rounds for time : Time cap 15 min

60 sit-ups

30 Hands release 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 les 270 répétitions

SIT-UPS

Les talons sont collés et les genoux près du sol tout au long du mouvement. Lors de la répétition, les mains et les omoplates doivent toucher le sol derrière la tête. Ensuite, les mains doivent toucher le sol devant les pieds et les épaules doivent dépasser les genoux vers l'avant.

HAND RELEASE PUSH-UPS

Les mains doivent être légèrement à l'extérieur des épaules. Le mouvement commence en pleine extension avec seulement les orteils touchants le sol. Lors du hand release, les cuisses ne peuvent toucher au sol et les mains non plus. Lors de l'extension, les bras doivent être en pleine extension.

Scaled : Sur les genoux

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.