



## Event 5 - Joyeux Noël

Death by

One arm dumbbell devil press 50lbsH/35lbsF

2,4,6,8,10,12 e.t.c

### FLOW

L'athlète commence debout. À 3-2-1 go, il exécute 2 répétitions la première minute, 4 la deuxième minute, 6 la troisième minute e.t.c . L'athlète continue aussi longtemps qu'il est capable d'effectuer les répétitions à l'intérieur de la même minute.

Scores : Nombre de répétitions totales

### One arm devil press

Lors de la répétition, l'athlète doit se coucher au sol complètement avec le bras sur le dumbbell ( la poitrine touche le sol ). Il se relève et ensuite fait un dumbbell snatch sans toucher son épaule avec le dumbbell. La répétition est valide lorsqu'il y a une extension complète de tout le corps et du bras.

### 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.