



Event 6 - Et bonne année

Amrap 20 minutes

60 double unders

15 one arm dumbbell push press

60 double unders

15 one arm dumbbell clean

FLOW

L'athlète commence debout. À 3-2-1 go, il exécute 60 double unders. Ensuite, l'athlète continue avec 15 one arm dumbbell push press. Il refait 60 double unders et fini avec 15 one arm dumbbell clean. Il exécute le plus de répétitions de ces mouvements dans cet ordre pendant 20 minutes.

Scores : Nombre de répétitions totales

Double unders

La corde doit passer deux fois en dessous des pieds pour un saut.

One arm dumbbell push press

Le dumbbell commence en contact avec l'épaule et ensuite l'athlète pousse le dumbbell vers le haut pour terminer au-dessus de la tête avec le bras complètement déplié. Le reste du corps doit également être en pleine extension.

One arm dumbbell clean

Un des deux côtés du dumbbell doit toucher le sol à chaque répétition. En haut du mouvement, le corps doit être en pleine extension avec le dumbbell qui touche l'épaule. Le coude doit être devant le dumbbell.

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.