



FLOATER

PART A

FOR TIME 0'-8 5 Rounds of:

12 burpees over bar

8 snatch @40/30

Part B

8' - 12'

1 RM Snatch

Note

Avant de commencer le test, l'athlète se positionne devant sa barre. Après le compte à rebours "3, 2, 1", l'athlète commence par les 12 burpees over the bar, puis enchaîne avec les 8 répétitions de snatch à la charge demandée. La partie A se termine après 8 minutes et aucune répétition ne sera comptabilisée au-delà de cette durée, même si un mouvement a été entamé. La partie B débute immédiatement après les 8 minutes et se conclut à la 12e minute. L'athlète peut recevoir de l'aide pour charger sa barre en vue du 1 RM snatch. Pour qu'une répétition soit validée pour le 1RM Snatch, elle doit être confirmée avant la fin des 12 minutes. L'athlète a le droit de recevoir de l'aide pour charger sa barre pour la partie B. Il a également le droit de charger sa barre avant les 8 minutes, mais le premier LIFT doit être effectué entre la 8' et la 12' minute. Une deuxième barre doit être installée pour les catégories à charge adaptée pour les burpees over bar.

TEST VARIATION

Scaled : @30/20 kg

TIEBREAK

Le temps doit être enregistré après l'achèvement de chaque série de snatches. Si l'athlète termine le test avant la limite de temps, il n'y aura pas de décompte de temps pour départager. Si l'athlète ne termine pas le test avant la limite de temps, lorsqu'il enregistre son score, il entrera le nombre total de répétitions qu'il a effectuées ainsi que l'heure à laquelle il a terminé sa dernière série complète de snatches. En cas d'égalité (c'est-à-dire si les athlètes complètent le même nombre de répétitions), l'athlète avec le temps de décompte le plus bas sera classé plus haut. N'utilisez PAS de compte à rebours.

agen show down 2023

EQUIPEMENT

Barre, disques et colliers.*

Le poids officiel en kilogrammes pour les snatches sont 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg. Assurez-vous que l'athlète dispose d'un espace adéquat pour effectuer tous les mouvements en toute sécurité.

Dégagez la zone de tout équipement supplémentaire, de personnes ou d'autres obstacles. Tout athlète qui modifie de quelque manière que ce soit l'équipement ou les mouvements décrits dans ce document ou montrés dans la vidéo des normes de test peut être disqualifié de la compétition.

VIDEO

Filmez TOUTES les mesures de la zone de compétition de manière à ce que les distances et les poids soient clairement visibles.

1. • Utilisez l'emplacement de la caméra fourni dans le plancher. La caméra doit capturer une vue à 3/4 de l'athlète pendant tous les mouvements.
2. • Évitez de placer la caméra trop près du sol. Nous recommandons de placer la caméra à au moins 1m du sol.
3. • Les vidéos doivent être non coupées et non éditées pour afficher avec précision la performance.
4. • Une horloge ou un minuteur doit être visible pendant tout le test.
5. • N'utilisez PAS de compte à rebours.
6. • Assurez-vous que le juge n'obstrue pas la vue de l'athlète.



agen show down 2023

SNATCH

- Chaque répétition commence avec la barre au sol.
- Si une barre vide ou une barre avec des disques de pare-chocs plus petits que la taille standard est utilisée, chaque répétition doit commencer avec la barre clairement en dessous des genoux.
- Les mouvements d'haltérophilie tels que le snatch puissant, le snatch en squat et le snatch en position de fente sont autorisés.
- Le snatch depuis une position suspendue (hang snatch) n'est PAS autorisé. • Il est interdit de faire rebondir la barre.
- La répétition est validée lorsque les hanches, les genoux et les bras de l'athlète sont en extension.
- La barre doit être au-dessus du centre du corps, ou légèrement en arrière, lorsqu'elle est vue de profil.
- Si un snatch en position de fente est utilisé, les pieds doivent revenir alignés avant que la barre ne soit abaissée.
- Les athlètes PEUVENT recevoir de l'aide pour charger la barre ou utiliser plusieurs barres réglées sur le poids spécifique de chaque tour.



agen show down 2023

- Les athlètes doivent utiliser une barre avec des disques de 18 pouces.
- Les burpees doivent être effectués parallèlement à la barre.
- Les athlètes peuvent sauter ou marcher en arrière pour atteindre la position basse.
- Le centre de la poitrine de l'athlète doit être en contact avec le sol.
- Marcher et/ou sauter pour revenir à la position de départ sont tous deux autorisés.
- L'athlète DOIT clairement sauter par-dessus la barre.
- Les deux pieds doivent être hors du sol lorsque l'athlète passe au-dessus de la barre.

BURPEES OVER THE BAR

- Enjamber la barre n'est PAS autorisé.
- L'athlète n'est PAS obligé d'utiliser un décollage à deux pieds.
- Dans les catégories de niveau échelonné, il est autorisé de franchir la barre en marchant.
- Toucher la barre lors du saut par-dessus ou de l'enjambée constitue un "no rep".
- La répétition est validée lorsque les deux pieds ont touché le sol de l'autre côté de la barre.
- Il n'est pas nécessaire d'atterrir avec les deux pieds en même temps.
- Les athlètes ne peuvent pas recevoir d'aide pour déplacer ou remettre en place leur barre, sauf en cas de danger immédiat.
- Si l'athlète reçoit un "no rep" pour quelque raison que ce soit, la répétition entière doit être refaite.



agen show down

2023

FLOOR PLAN

ATHLETE
START

CAMERA





SCORECARD

12 Burppes	12	TIME
8 Snatch	20	
12 Burpees	32	TIME
8 snatch	40	
12 Burpees	52	TIME
8 Snatch	60	
12 Burpees	72	TIME
8 Snatch	80	
12 Burpees	92	TIME
8 Burpees	100	

PART A

FOR TIME 0'-8

5 Rounds of:

12 burpees over bar

8 snatch @40/30

Part B

8' - 12'

1 RM Snatch

TIME PART A	:
TIEBREAK PART A	:
SCORE PART B	KG





SCORING

Teams mixtes

Un coefficient de 1,45 sera systématiquement appliqué sur tous les scores de la partie B des athlètes féminines afin de garder une équité entre les barres Hommes et Femmes. Les dixièmes ne seront pas pris en compte pour un quelconque arrondi supérieur ou inférieur.

Exemple:

Léa $42,5 \times 1,45 = 61,62$

Score 61 Kg

