

# agen show down 2023

## Floater B

**AMRAP 12'**  
**2-4-6-8-10 ....**

**Toes To Bar**

**Wall Ball @9/6 Kg**

**Box Jump over** *Step Down  
obligatoire*  
**24in/20in**

## Note

Avant de commencer le test, l'athlète se positionne sous sa barre de gym. Après le compte à rebours "3, 2, 1", l'athlète commence par la série de toes to bar, puis enchaîne avec les wall balls à la charge demandée, pour finir le tour par les box jumps over. À chaque tour, l'athlète doit ajouter deux répétitions de plus que le tour précédent, son objectif étant d'accumuler le plus grand nombre de répétitions possible en 12 minutes.

## Test Variation

Scaled :

Knee raises

Wall ball @6/3 kg

Step up autorisé



# agen show down 2023

## Equipement

### Wall Ball

- Le poids officiel pour les wall balls sont 3kg , 6kg, 9kg , 8 lbs , 14 lbs, 20 lbs .

### Box Jump

- Les hauteurs de box autorisé sont 20-in (51 cm) , 24-in (61 cm)

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.

## Vidéo

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

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



# agen show down 2023

## Toes to bar

- Les athlètes commencent en se suspendant à la barre de tractions avec les bras tendus.
- Les talons doivent être ramenés derrière la barre.
- Les prises en pronation, supination ou mixtes sont toutes autorisées.
- La répétition est validée lorsque les deux pieds entrent en contact avec la barre entre les mains en même temps.
- N'importe quelle partie des pieds peut entrer en contact avec la barre.
- Il est autorisé d'enrouler du ruban adhésif autour de la barre de tractions ou de porter une protection pour les mains (comme des grips de gymnastique, des gants, etc.), mais l'enroulement de la barre ET le port de la protection pour les mains ne sont pas autorisés.

## Hanging knee raises

- Les athlètes en catégorie Scaled , effectueront des "hanging knee raises" (élévation des genoux suspendus) au lieu des "toes-to-bars" (pieds à la barre).
- L'athlète doit commencer en se suspendant à la barre de tractions avec les bras tendus.
- Les talons doivent être ramenés derrière la barre.
- Les prises en pronation, supination ou mixtes sont toutes autorisées.
- La répétition est validée lorsque les genoux de l'athlète montent au-dessus des hanches.



# agen SHOW DOWN 2023

## Wall Ball

- Au début de chaque répétition, la balle doit être dans la position de soutien devant le corps de l'athlète.
- Effectuez une flexion jusqu'à ce que le pli de la hanche soit en dessous des genoux.
- Il est autorisé de commencer la série par un "squat clean", mais ce n'est pas obligatoire, tant que la balle commence au sol.
- La répétition est validée lorsque le centre de la balle touche clairement la cible AU-DESSUS de la hauteur spécifiée.
- Si la balle touche bas ou ne touche pas le mur, la répétition ne sera pas comptabilisée.
- Si la balle retombe au sol depuis le sommet, elle doit reposer au sol avant la répétition suivante ; elle ne peut pas être rattrapée en rebondissant.
- REMARQUE : Si vous utilisez une cible murale pour les wall-ball, il est FORTEMENT recommandé de monter la partie INFÉRIEURE de la cible à la hauteur appropriée.

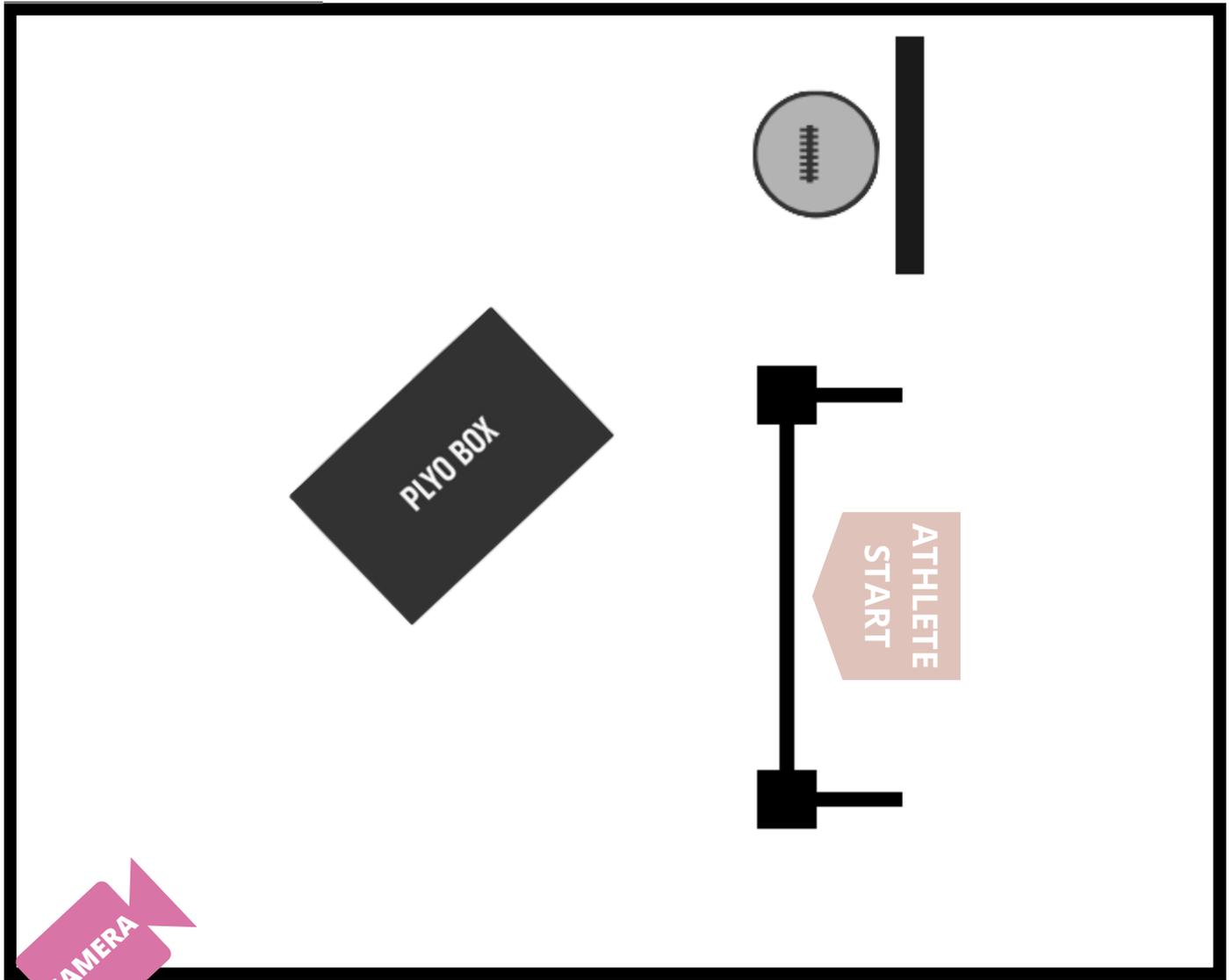
## Box Jump Over

- L'athlète commence avec les deux pieds au sol d'un côté de la box.
- NE PAS incliner la box et sauter ou monter sur le coin.
- Un saut latéral par-dessus la box (en commençant avec les pieds parallèles à la box) EST autorisé.
- Les athlètes DOIVENT descendre de la box pour que la répétition soit validée. Le rebond pour le prochain saut N'EST PAS autorisé.
- La répétition est validée lorsque les deux pieds ont touché le sol de l'autre côté de la box. À partir de là, ils peuvent commencer leur prochaine répétition.
- Un décollage à deux pieds est toujours requis, et seuls les pieds de l'athlète peuvent toucher la box.
- Après avoir atterri sur la box, l'athlète doit descendre de l'autre côté.
- En alternative, l'athlète peut sauter complètement par-dessus la box.
- Si l'athlète saute par-dessus la box, les pieds doivent passer au-dessus de la box, et non autour d'elle. Un atterrissage à deux pieds est requis.
  - Il n'est pas nécessaire de se tenir debout sur le dessus de la box.
- \* Les catégories Scaled peuvent monter en step up. Les deux pieds DOIVENT toucher le dessus de la box.



# agen show down *2023*

## Floor plan



CAMERA

PLYO BOX

ATHLETE  
START



# agen show down *2023*

**AMRAP 12'**

**2-4-6-8-10...**

**Toes to Bar**

**Wall ball 9/6kg**

**Box Jump Over**

**24in/20in**

<b>2-2-2</b>	<b>6</b>	
<b>4-4-4</b>	<b>18</b>	
<b>6-6-6</b>	<b>36</b>	<b>TIME</b>
<b>8-8-8</b>	<b>60</b>	
<b>10-10-10</b>	<b>90</b>	<b>TIME</b>
<b>12-12-12</b>	<b>126</b>	
<b>14-14-14</b>	<b>168</b>	<b>TIME</b>
<b>16-16-16</b>	<b>216</b>	
<b>18-18-18</b>	<b>270</b>	<b>TIME</b>
<b>20-20-20</b>	<b>330</b>	

<b>TOTAL REP</b>	
<b>TIEBREAK</b>	<b>:</b>

**KG**

