

EUROPEAN POLICE THROWDOWN

Standards





Déroulement de la compétition, remarques préliminaires

Déroulement de la journée :

La compétition aura lieu le samedi 13 mai 2023, à Puidoux, dans les locaux du CF Riviera

L'enregistrement des athlètes commence à 08h00 et se termine au plus tard à 08h45. Les podiums seront présentés vers 18h30.

La compétition sera composée de 4 WOD, ainsi que d'une finale regroupant les 5 meilleurs athlètes de chaque catégorie : Femme – Homme Master – Hommes.

L'European Police Throwdown (anciennement « Swiss Police Throwdown), peut se vanter d'avoir pu tenir son plan horaire à **la minute près** depuis sa première édition. Cela dépend non seulement de l'efficiace des bénévoles présents, mais également des athlètes. Les règles suivantes sont donc à suivre :

- Informez- vous sur le planning horaire, votre lane, votre heure de passage à chaque WOD, des tableaux seront affichés à différents endroits de la salle.
- Le nombre d'athlète par heat est susceptible de changer en fonction des WOD, soyez également attentif à cela.
- Soyez prêt 5 minutes avant le début de votre heat, à proximité des lane.
- Les heat commencent à l'heure PRECISE, si un athlète est absent à cet instant, le heat commencera sans lui. Il lui restera la possibilité de commencer le WOD dès son arrivée afin d'obtenir un score.
- Si vous avez des questions concernant un mouvement ou un standard, posez vos questions AVANT le jour J sur instagram ou à info@europeanpolicethrowdown.ch

Déroulement des WOD :

L'entier de notre équipe de matériel et de juge est constitué de bénévoles, leur travail est donc naturellement à respecter. Dans le cas où un litige apparaîtrait entre un athlète et un juge durant un WOD, il y a lieu de continuer d'effectuer les reps comme demandé par le juge, qui fera appel au Head Judge au besoin.

- Tout **comportement agressif ou déplacé** envers un juge, un bénévole, ou un autre athlète, pourra faire l'objet d'une **disqualification immédiate**
- Toute **dégradation volontaire du matériel** mis à disposition fera l'objet d'une **sanction**, allant d'une pénalité à la disqualification de l'athlète, selon appréciation de l'Event director.

En espérant que vous ayez du plaisir à participer à cette journée, que nous voulons à la hauteur de vos attentes. Nous vous laissons découvrir ce qui vous attend pour cette compétition.



WOD 1 : Cycling & Gym

3 rounds, 3' ON / 1'30" OFF

From 0'00 to 3'00

2 rounds :

10 power clean @30 / 25 kg

10 Push press

10 power cluster

max pull up in remaining time

(1'30" rest)

From 4'30 to 7'30

2 rounds :

8 power clean @40 / 30 kg

8 Push press

8 power cluster

Max chest to bar in remaining time

(1'30" rest)

From 9'00 to 12'00

2 rounds :

6 power clean @50 / 35 kg

6 Push press

6 power cluster

Max bar MU in remaining time



Scoring :

1A : nombre de répétitions complétées dans le premier bloc de 3 min (**Coeff 0.5**)

Tie break : temps pour finir le barbell cycling

1B : nombre de répétitions complétées dans le deuxième bloc de 3 min (**Coeff. 0.5**)

Tie Break : temps pour finir le barbell cycling

1C : nombre de répétitions complétées dans le dernier bloc de 3 min (**Coeff 0.5**)

Tie Break : temps pour finir le barbell cycling

Standards :

Général / Workflow:

- L'athlète commence chaque bloc de 3 min. au bout de sa lane, derrière la ligne au sol.
- A la fin des deux tours de barbell cycling, l'athlète passe au rig pour le mouvement donné
- L'athlète peut travailler jusqu'à la fin des 3 minutes.
- Pour être comptabilisée, une répétition doit être TERMINEE avant la fin des 3 min.
- Les barres sont chargées pendant la pause par le staff

Tie Break

- A la fin des deux tours de barbell cycling, le temps est relevé par le juge.

Power clean

- Chaque répétition commence avec la barre au sol.
- La barre doit être montée du sol aux épaules en un seul mouvement.
- Les power clean et muscle clean sont autorisés.
- La rep est complète avec la barre sur les épaules, hanches et genoux en extension, **coudes devant la barre.**
- Lors du DERNIER CLEAN, l'athlète peut enchaîner avec le premier push press sans montrer une extension complète du clean (power cluster admis).

Push PRESS

- La répétition commence avec la barre sur les épaules.
- Elle se termine quand la barre se trouve directement au-dessus de la tête, bras, hanches et genoux verrouillés.
- Les strict press et push press sont autorisés.
- **Les JERK ne sont PAS autorisés.**

Power Cluster

- Chaque répétition commence avec la barre au sol.
- Elle se termine quand la barre se trouve directement au-dessus de la tête, bras, hanches et genoux verrouillés.
- Un power cluster est composé d'un power clean et d'un push press **« touch&go ».**
- La barre doit obligatoirement passer par les épaules (Snatch non admis)
- Il n'y a pas d'obligation à avoir les coudes devant la barre au clean.
- Aucune pause avec la barre aux épaules n'est admise
- Un « redip » après le clean n'est PAS autorisé



IL EST **INTERDIT** DE DROPPER UNE BARRE COMPORTANT UNIQUEMENT DES DISQUES DE 5KG PLUS HAUT QUE LES HANCHES, SOUS PEINE D'UNE PENALITE DE 30 SECONDES « STOP&GO » (Concerne la barre de 30 kg Hommes, 25 et 30 kg Femmes)
La pause doit être marquée au niveau des hanches si la barre est droppée.
Si la barre n'est pas droppée, elle doit clairement être ralentie avant de toucher le sol.

Pull up

- Chaque répétition commence avec l'athlète sous la barre, bras en extensions complète.
- La répétition est validée quand le menton se trouve au-dessus de la barre
- Des pull-up strict, kipping, et butterfly sont autorisés.

Chest to bar

- Chaque répétition commence avec l'athlète sous la barre, bras en extensions complète.
- La répétition est validée quand le torse de l'athlète **touche la barre**, sous les clavicules.
- Des chest to bar stricts, kipping, et butterfly sont autorisés.

Bar Muscle UP

- Chaque répétition commence avec l'athlète sous la barre, bras en extensions complète.
- La répétition est validée dans l'athlète se trouve au-dessus de la barre, les bras en extension complète
- Il est **OBLIGATOIRE** de passer par un DIP avant extension complète
- Aucune partie des pieds ne doit passer au-dessus de la barre, à N'IMPORTE QUEL MOMENT.



WOD 1 : Floor Plan



WOD 2 : Snatch Ladder

CAP 3' / 1 rep par barre

Poids :

BAR 1 : 50 / 35 kg

BAR 2 : 60 / 45 kg

BAR 3 : 70 / 55 kg

BAR 4 : 80 / 60 kg

BAR 6 : 90 / 65 kg

BAR 7 : 100 / 70 kg

Scoring :

Le Score est défini par la barre la plus lourde réussie au Snatch, et le nombre d'OHS avec cette dernière (**coeff 1**)

Exemple : L'athlète a réussi la barre à 80 kg, loupé à 90, et a effectué 9 OHS à 80kg-> Score = 80.09

Standards

Général / Workflow :

- L'athlète commence debout, devant la première barre.
- Dès le Snatch réussi, il doit passer à la barre suivante et effectuer au minimum un essai.
- S'il échoue une barre, il peut la retenter autant de fois qu'il le désire.
- Dès qu'il le souhaite, l'athlète peut commencer son Tie Break (Overhead squat)

Tie Break :

Le Tie Break consiste en un maximum d'OHS, effectué avec la barre la plus lourde réussie sur le snatch ladder.

- Si l'athlète ne parvient pas à effectuer un Snatch avec la première barre (50 / 35 kg) -> il effectue un maximum d'OHS avec cette dernière
- L'athlète passe la première barre mais pas toutes les autres, -> il effectue un maximum d'OHS avec la dernière barre réussie en Snatch.
- L'athlète parvient à effectuer un Snatch sur la dernière barre, il effectue un maximum d'OHS à ce poids et peut commencer immédiatement.



Snatch



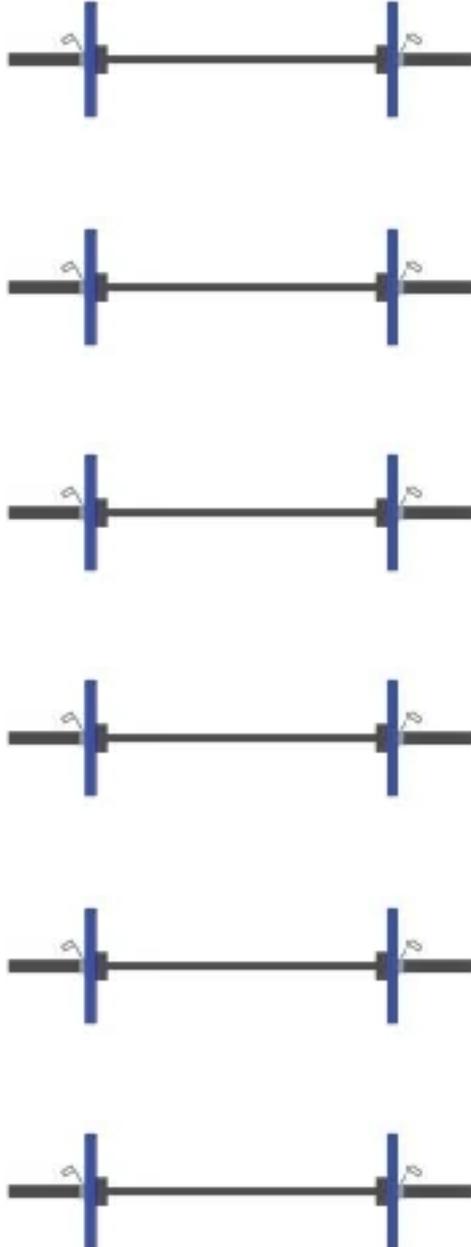
- La barre commence au sol et doit être amenée au-dessus de la tête en un seul mouvement.
- La répétition est validée lorsque la barre est directement au-dessus de la tête, les genoux, hanches, et bras verrouillés, les pieds alignés et l'athlète stable
- Les muscle snatch, power snatch, split snatch et squat snatch sont autorisés.
- Avant de lâcher la barre, l'athlète doit attendre le geste de validation de son juge.
- La barre DOIT être lâchée **DEVANT** l'athlète, sans quoi la répétition sera invalidée.
- Si l'athlète pose un ou les genoux au sol, **la répétition n'est PAS validée**

Over Head Squat

- Pour mettre la barre en position Over Head, l'athlète peut effectuer un snatch ou un clean puis un jerk from behind the neck, ou un clean and jerk.
- Chaque répétitions commence et se termine avec la barre au-dessus de la tête. Les genoux, hanches, et bras verrouillés, les pieds alignés et l'athlète stable.
- L'athlète doit faire passer le pli de la hanche sous le sommet du genou au moment du squat
- Un squat snatch compte comme un OHS



WOD 2 Floor Plan



WOD 3 : Swiss secret service

For time / CAP 16'

150 / 130 cal bike

Start & every 2 minute : 15 hang KB Snatch @24kg/16kg

Scoring

Le score est défini par le temps pour atteindre les calories demandées, ou par le nombre de calories à 16'00 (coeff 1)

Standards

Général / Workflow :

- L'athlète commence le WOD debout face à sa KB
- Dès qu'il a terminé ses 15 hang Snatch, il passe sur le vélo pour effectuer un maximum de calorie.
- Au temps 2'00 / 4'00 / 6'00 / 8'00 / 10'00 / 12'00 et 14'00, l'athlète doit avoir quitté le vélo, et reprend pour 15 hang KB Snatch
- Le WOD se termine soit quand l'athlète atteint le nombre de calorie demandé, soit à 16'00.
- Si l'athlète n'arrive pas à compléter les 15 KB Snatch dans les 2 minutes, il doit à nouveau faire 15 reps le tour suivant.

KB Hang Snatch :

- Pour la première répétition, il est obligatoire marquer une pause à la position de « hang »
- La KB doit monter de la position de hang au-dessus de la tête en un seul mouvement.
- La KB doit absolument effectuer un « turn over » et finir appuyée contre la face externe de l'avant-bras.
- La répétition est validée dans la KB se trouve au-dessus de la tête de l'athlète, bras tendu, genoux et hanches en extension complète.
- Les Muscle Snatch, power snatch, squat snatch sont autorisés.



IL EST **INTERDIT** DE DROPPER LA KB SOUS PEINE D'UNE PENALITE DE 30 SECONDES
« STOP&GO »

BIKE

- Le vélo commence écran allumé, cal à 0
- Il n'est pas remis à 0 entre les tours
- L'athlète doit être descendu du vélo avant les 2'00 -> pénalité : 5 cal + cal effectuées hors temps.



WOD 3 Floor Plan

