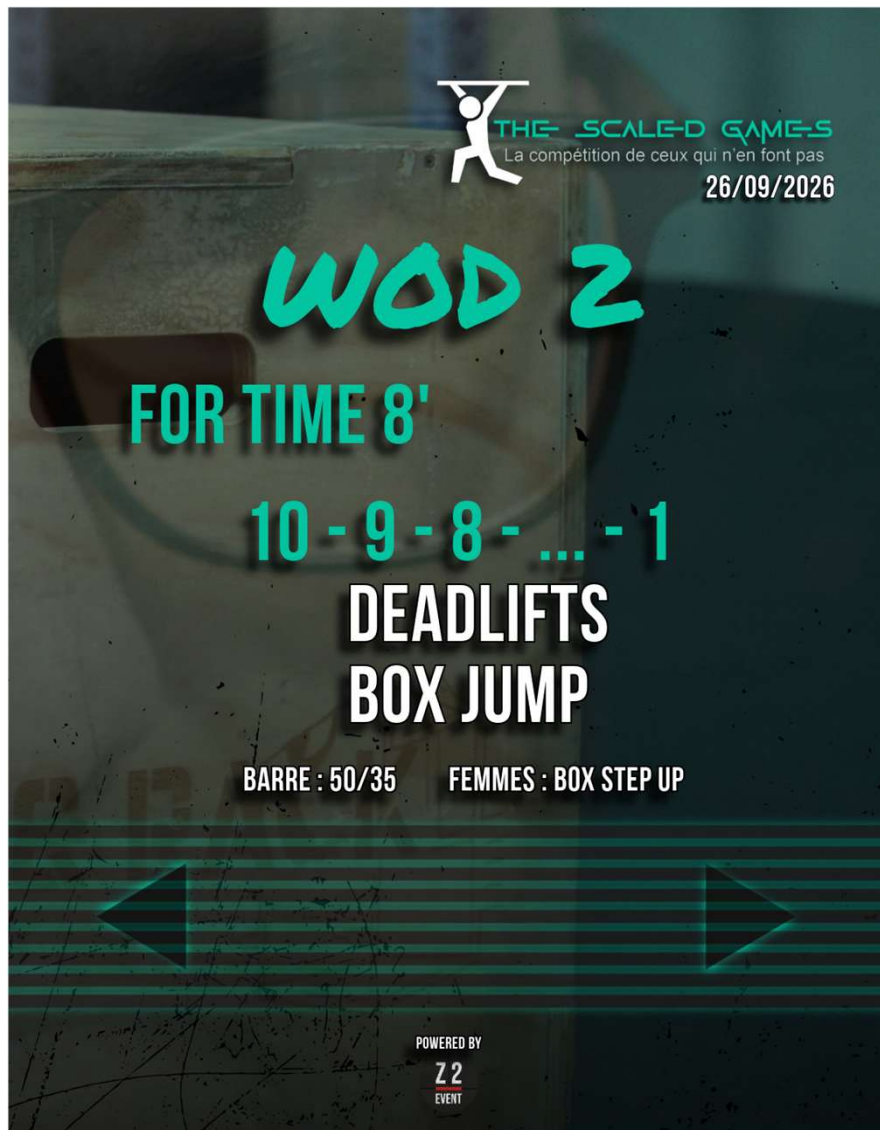


WOD 2

DESCRIPTION

A poster for a WOD (Workout of the Day) event. The background is a dark, textured image of a person performing a pull-up. The text is in a mix of teal and white. At the top, there's a logo for 'THE SCALE-D GAMES' with a stick figure icon and the tagline 'La compétition de ceux qui n'en font pas'. Below that is the date '26/09/2026'. The main title 'WOD 2' is in large teal letters, followed by 'FOR TIME 8'' in white. Below that is the sequence '10 - 9 - 8 - ... - 1' in teal. The exercises 'DEADLIFTS' and 'BOX JUMP' are listed in large white letters. At the bottom, the equipment is specified: 'BARRE : 50/35' and 'FEMMES : BOX STEP UP'. The bottom of the poster features a stylized graphic of a barbell and a logo for 'POWERED BY Z2 EVENT'.

THE SCALE-D GAMES
La compétition de ceux qui n'en font pas
26/09/2026

WOD 2
FOR TIME 8'
10 - 9 - 8 - ... - 1
DEADLIFTS
BOX JUMP

BARRE : 50/35 FEMMES : BOX STEP UP

POWERED BY
Z2
EVENT

TIPS

Explications

WOD 2

RÈGLES PRINCIPALES

- Format: For Time 8 minutes
- Objectif: Faire l'ensemble des répétitions le plus rapidement possible (8 minutes), ou avoir fait le plus de répétitions possibles en 8 minutes.
- Flow et Organisation: les athlètes ont accès à la zone d'échauffement 20 minutes avant leurs heures de passage. Ils seront appelés 5 minutes avant leurs passages dans l'ordre de placement des lignes.
- Chaque athlète se rend sur sa ligne de pratique. Au start du chrono, l'athlète exécute son WOD. À la fin du chrono, l'athlète vérifie auprès de son juge son score pour validation puis quitte la zone pour laisser la place à la vague d'athlètes suivante.

WOD 2

STANDARDS DE MOUVEMENTS

- Deadlifts: Se saisir de la barre d'haltérophilie se trouvant au sol, la soulever jusqu'à être en extension complète du corps (épaules, hanches, genoux, chevilles dans un alignement vertical). Puis redescendre la barre en position initiale.
- Box Jump: Debout face à la caisse, effectuer un saut pieds synchro jusqu'à atterrir sur la caisse, toujours les pieds synchro. Se mettre en position debout sur la caisse (épaules, hanches, genoux et chevilles alignés en position vertical). Redescendre de la caisse à l'endroit initial du saut.
- Box Step Up: Debout face à la caisse, monter sur la caisse un pied après l'autre comme une marche d'escalier. En haut de la caisse, effectuer une extension complète du corps (épaules, hanches, genoux, chevilles) avant d'en redescendre pour retourner en position de départ.

TIPS

Explications

WOD 2

AUTRES RÈGLES

- Départ et fin de WOD: début à 11h00 pour la première vague et la dernière vague fini 13h52
- Pénalités & no reps: chaque no rep est signalé par le juge de façon clair et concise et continue à indiquer no rep tant que l'athlète ne corrige pas son exécution.
- Scores: 1 répétition = 1 point
- Placement des juges: ils se placent de $\frac{3}{4}$ face pour avoir la meilleure vue possible sur l'exécution des mouvements sans gêner l'athlète.
- Remise à zéro des équipements: Judges et Build team se chargent de remettre le matériel en place entre les vagues. Les athlètes sont les bienvenus pour aider à remettre le matériel en place.
- Matériels utilisés: Barre d'haltérophilie, disques de différents poids, caisse en bois