



WOD 3 A&B

WORKOUT 3 A | FOR TIME/ TIME CAP : 12 MIN

| Movements | 1 | 2 | 3 |
|--|----|-----|-----|
| Double under Scaled : Single Unders | | | |
| | 50 | 100 | 150 |
| Front squat | | | |
| | 20 | 15 | 10 |
| Pull ups Scaled : Jumping Pull ups | | | |
| | 10 | | |
| Chest to bar M35+ F & M40+ M : Pull ups Scaled : Jumping Pull ups | | | |
| | | 20 | |

| FOR TIME | ATHLETE SIGNATURE |
|--|-------------------|
| FINAL SCORE <small>mm:ss</small> | |

NO REST

WORKOUT 3 B | FOR REP

| Movements | FOR REP |
|--|---------|
| Bar Muscle up M35+ F & M40+ M & Teen F : Chest-2-Bar Scaled : Jumping Chest-2-Bar | |

| FOR REP | ATHLETE SIGNATURE |
|--------------------|-------------------|
| FINAL SCORE | |

| Movements in KGs | ELITE / TEAM | | SCALED | | MASTER 35+ | | MASTER 40+ | | TEENS | |
|-----------------------|--------------|------|--------|------|------------|------|------------|--------|-------|--|
| | Female | Male | Female | Male | Female | Male | Male | Female | Male | |
| FRONT SQUAT ROUND 1 | 35 | 60 | 20 | 40 | 30 | 60 | 50 | 20 | 40 | |
| FRONT SQUAT ROUND 2 | 45 | 70 | 30 | 50 | 40 | 70 | 60 | 30 | 50 | |
| FRONT SQUAT ROUND 3 | 55 | 80 | 40 | 60 | 50 | 80 | 70 | 40 | 60 | |

JUDGE
Name, first name

ATHLETE / TEAM LEADER
Name, first name

Category

| | | | | | |
|------------|--------------|-----------------|-------------------|-------------|---------------|
| Elite Male | Elite Female | Master 35+ Male | Master 35+ Female | Scaled Male | Scaled Female |
| Teens Male | Teens Female | Master 40+ Male | Team | | |

Scorecard WOD 1

Double Unders

This is the standard double-under in which the rope passes completely under the feet twice for each jump. The rope must spin forward for the rep to count.

La corde doit passer 2x sous les pieds pour comptabiliser la répétition.

Single Unders

This is the standard double-under in which the rope passes completely under the feet twice for each jump. The rope must spin forward for the rep to count.

La corde doit passer 1x sous les pieds pour comptabiliser la répétition. La rotation de la corde doit être vers l'avant.

Front Squat

The hip crease must be below the top of the knee at the bottom and the front squat finish with the hips and the knees extended. A full squat clean is permitted but not required to start the movement. The athlete may not use a rack.

Le mouvement est comptabilisé lorsque les hanches brisent la parallèle et se termine avec une extension complète des jambes et des hanches. Le mouvement peut démarrer par un squat clean. Il est interdit d'utiliser un rack.

Pull up/ Chest to Bar/ Bar Muscle up

The starting position is the same for the 3 movements, hang below the bar with feet off the ground. Dead hang, kipping or butterfly pull-ups are allowed as long as all the requirements are met. The arms must be fully extended at the bottom, with the feet off the ground. For the pull ups, at the top, the chin has to go clearly above the bar. For the chest to bar, at the top, the chest must clearly come into contact with the bar below the collarbone. For the Muscle up, Kipping the muscle-up is acceptable, but pull-overs, rolls to support and glide kips are not permitted. The heels may not rise above the height of the bar during the kip. At the top, the elbows must be fully locked while the athlete is in the support position above the bar with the shoulders over or in front of the bar.

La position de départ est la même pour les 3 mouvements, suspendu à la barre avec les pieds qui ne touchent pas le sol. Strict, kipping et butterfly sont autorisés à partir du moment où les standards sont respectés. Chaque répétition doit démarrer avec les bras tendus et comme signalé ci-dessus les avec les pieds qui ne touchent pas le sol. Pour les pull ups, le menton doit clairement dépasser la barre. Pour les chest to bar, la poitrine doit clairement toucher la barre. Est considéré comme poitrine toute partie se trouvant sous les clavicules. Pour les Muscle up, le strict et le kipping sont autorisés mais toutes autres techniques telle que le pull over, roll to support ou le glide kips est interdit. Les talons ne sont pas autorisés à aller au-dessus de la barre lors du kipping. Le mouvement se termine avec les coudes verrouillés et les épaules au-dessus ou devant la barre.

Jumping Pull up / Jumping Chest to Bar

For the jumping pull up and jumping chest-to-bar pull-up, the bar should be at least 15cm above the top of the athlete's head when he or she is standing tall. The athlete may need to use plates or other stable platforms to decrease the distance between the top of the head and the bar. At the bottom of the movement, the athlete must lower his or her body so the arms are fully extended. At the top, the chest must clearly come into contact with the bar below the collarbone for the jumping chest to bar pull ups and the chin has to go above the bar for the jumping pull ups.

Pour les jumping pull ups et les jumping chest to bar, la barre doit être au minimum à 15cm au-dessus de la tête de l'athlète. L'athlète peut utiliser des plaques ou une plateforme stable sous la barre pour diminuer la distance entre le top de sa tête et celle-ci. Le mouvement démarre avec les bras complètement tendus, pour ce faire l'athlète peut effectuer une flexion de jambes et se termine avec la poitrine en contact avec la barre pour les jumping chest to bar et avec le menton au-dessus de la barre pour les jumping pull ups.