



**PART A : AMRAP**

**/ Time Cap**  
**15 minutes**

**/ Score**  
**AMRAP**

MOVEMENTS	ROUND 1	ROUND 2	ROUND 3
24 TOES-TO-BAR	12	56	100
24 DOUBLE DB DEADLIFT	24	68	112
40 DOUBLE UNDERS	44	88	132

MOVEMENTS	ROUND 1	ROUND 2	ROUND 3
18 CHEST-TO-BAR	141	179	217
18 DOUBLE DB HANG POWER CLEAN	150	188	226
40 DOUBLE UNDERS	170	208	246

MOVEMENTS	ROUND 1	ROUND 2	ROUND 3
12 BAR MUSCLE-UPS	252	284	316
12 DOUBLE DB FRONT RACK SQUAT	258	290	322
40 DOUBLE UNDERS	278	310	342

**FINAL SCORE**

**REPS**



TEAM  
WORKOUT 3 A&B

SPONSORED BY :



REST

1 MINUTE

TIME BREAK

PART B : AMRAP

/ Time Cap  
2 minutes

/ Score  
AMRAP

MOVEMENTS	REPS
1 TOES-TO-BAR = 1 POINT	X 1 POINT
1 CHEST-TO-BAR = 3 POINTS	+ X 3 POINTS
1 BAR MUSCLE-UPS = 5 POINTS	+ X 5 POINTS
FINAL SCORE	= POINTS



## TEAM

### WORKOUT 3 A&B

SPONSORED BY :



## TEAM : WORKOUT 3 A&B

### WORKOUT 3A

L'équipe devra réaliser le plus de répétitions possible en 15 minutes de 3 rounds de 24 Toes-To-Bar à partager (ou non) suivi de 24 Double DB Deadlift à partager (ou non) suivi de 40 Double Unders à partager (ou non). Lorsque les 3 rounds sont réalisés, l'équipe devra alors enchaîner avec 3 rounds de 18 Chest-To-Bar à partager (ou non) suivi de 18 Double DB Hang Power Clean à partager (ou non) terminé par 40 Double Unders à partager (ou non). Le workout continue avec 3 rounds de 12 Bar Muscle-Ups à partager (ou non) suivi de 12 Double DB Front Rack Squat à partager (ou non), et se termine par 40 Double Unders à partager (ou non). Après le cycle recommence depuis le début jusqu'au cap time de 15 minutes

L'équipe partage comme elle le désire les répétitions. Lors du partage des reps et pour la transition entre les deux athlètes, vous devez impérativement taper dans la main de votre équipier.

D'application, pour la partie A & B

The team must perform as many rep as possible in 15 minutes. The workout consists of 3 rounds of 24 Toes-To-Bar to share (or not), 24 Double Dumbbell Deadlift to share (or not) and 40 Double Unders to share (or not). As soon as the 3 rounds are done, the team will continue with 3 rounds of 18 Chest-to-Bar to share (or not), 18 Double Dumbbell Hang Power Clean to share (or not) and 40 Double Unders to share (or not). The workout continues with 3 rounds of 12 Bar Muscle-ups to share (or not), 12 Double Dumbbell Front Rack Squat to share (or not) and finishes with 40 Double Unders. Once the round is complete, the team begins a new cycle from the beginning until the 15 minutes time limit.

For the sharing of reps and switch between teammates, you must indicate the switch by tapping the hand of your teammate.

It applies for Part A & B



## TEAM :

## WORKOUT 3 A&B

# WORKOUT 3B

L'équipe doit réaliser le maximum de répétition possible en 2 minutes.

L'équipe à la possibilité de choisir le mouvement qu'elle désire réaliser entre, le Bar Muscle Ups, le Chest-To-Bar et le Toes-To-Bar. L'équipe se partage les répétitions comme elle le souhaitent. Lorsqu'un athlète travaille, le second athlète devra maintenir la position Dead hang. L'équipe se partage les mouvements comme elle le souhaite pendant 2 minutes.

The team must take a 1 minute time break before starting the part B.

The team must perform as much reps as possible in 2 minutes.

The team is free to execute the movement of his/her choice between, Bar Muscle-Ups, Chest-to-Bar and Toes-to-Bar. The second athlete must hold the position dead hang while the first athlete is working. You can switch whenever you want. For the sharing of the reps and switch between teammates, you must indicate the switch by tapping the hand of your teammate.



### SCORE 3 A : AMRAP

#### 3 ROUNDS OF :

24 \* TOES-TO-BAR  
24 \* 2 DUMBBELL DEADLIFT  
♀ : 15 kgs / ♂ : 22,5 kgs  
40 \* DOUBLE UNDER

#### 3 ROUNDS OF :

18 \* CHEST-TO-BAR  
18 \* 2 DB HANG POWER CLEAN  
♀ : 15 kgs / ♂ : 22,5 kgs  
40 \* DOUBLE UNDER

#### 3 ROUNDS OF :

12 \* BAR MUSCLE UP  
12 \* 2 DB FRONT RACK SQUAT  
♀ : 15 kgs / ♂ : 22,5 kgs  
40 \* DOUBLE UNDER

15 MINUTES TIME CAP

### 1 MINUTE TIME BREAK

### SCORE 3 B : AMRAP

TOES-TO-BAR = 1 POINT  
CHEST-TO-BAR = 3 POINTS  
BAR MUSCLE UP = 5 POINTS

2 MINUTES TIME CAP



## SCORING

Partie A : Le nombre de répétition réalisées.

Partie B : Le nombre de points récoltés par répétition.

- Le Bar Muscle Up rapporte 5 points par mouvement réalisé,
- Le Chest-To-Bar rapporte 3 points par mouvement réalisé,
- Le Toes-To-Bar rapporte 1 point par mouvement réalisé.

Exemple : Si l'équipe réalise 3 Bar Muscle-Ups (3 x 5 pts), 6 Chest-To-Bar (6 x 3 pts) et 9 Toes-to-Bar (9 x 1 pt). Le score de l'équipe est de 42 points = 15 points + 18 points + 9 points.

Part A : The number of reps executed.

Part B : The number of points collected per reps.

- Bar Muscle-Up represents 5 points per rep,
- Chest-to-bar represents 3 points per rep,
- Toes-to-Bar represents 1 point per rep.

Example : If the team performs 3 Bar Muscle-Ups (3 x 5 pts), 6 Chest-To-Bar (6 x 3 pts) and 9 Toes-to-Bar (9 x 1 pt). The team's score is 42 points = 15 points + 18 points + 9 points.

## WEIGHTS AND SCALING

MOVEMENT	DIVISIONS	
	Female	Male
DOUBLE DUMBBELL	15 kgs	22,5 kgs



## STANDARDS

### DOUBLE DUMBBELL HANG POWER CLEAN :

DOUBLE = 2 Dumbbells (DBs)

L'athlète commence avec les DBs en position de hang (suspension) avec les bras tendus pour ensuite amener les DBs aux épaules.

La répétition sera valable lorsque l'athlète aura les pieds alignés, les jambes tendues, les hanches ouvertes et que les DBs sont en contact avec les épaules.

DOUBLE = 2 Dumbbells (DBs)

The athlete start with the DBs in the hanging position with arms extended and lift the DBs to the shoulders.

The rep is correct if the athlete's feet are aligned, legs are stretched out, hips are opened and the DBs are touching the shoulder(s).

### DOUBLE DUMBBELL FRONT RACK SQUAT :

DOUBLE = 2 Dumbbells (DBs)

L'athlète amène les DBs au dessus des épaules.

L'athlète commence avec les DBs au dessus des épaules dans la position debout.

La répétition sera valable lorsque l'athlète réalise un squat complet (« casser la parallèle ») avec les DBs toujours au dessus des épaules

DOUBLE = 2 Dumbbells (DBs)

The athlete brings the DBs over the shoulders.

The athlete starts with the DBs over the shoulders.

The rep is correct if the athlete's feet execute a complete squat (" break the parallel") with the DBs remaining over the shoulders



## STANDARDS

### TOES-TO-BAR :

L'athlète commence par se suspendre à la barre de traction avec bras tendus.

- Les talons doivent être ramenés derrière la barre.
- Les prises par-dessus, par-dessous ou mixtes sont toutes permises. La répétition est validée lorsque les deux pieds touchent la barre entre les mains en même temps.
- N'importe quelle partie des pieds peut entrer en contact avec la barre.

The athlete begins while hanging from the rig bar with stretch-out arms.

The heels must be taken behind the rig bar.

Any type of hands hold position from above, below are allowed. The rep is correct once the feet touch simultaneously the rig bar between the hands.

Any part of the feet can touch the rig bar

### DOUBLE DUMBBELL DEADLIFT :

DOUBLE = 2 Dumbbells (DBs)

L'athlète devra ramasser les/la Dumbbell/s au sol, se redresser, avoir les jambes tendues, les hanches ouvertes et les épaules dans l'alignement de la tête.

A chaque répétition, les DBs doit/doivent toucher le sol peut importe comment.

es DBs doivent toucher le sol en même temps.

DOUBLE = 2 Dumbbells (DBs)

The athlete will have to pick up the DBs from the ground, stand up, stretch his/her legs, opened hips and shoulder align with the head.

For each rep, the DBs must touch the ground no matter how.

The DBs must touch the ground simultaneously.



## STANDARDS

### DOUBLE UNDERS :

La corde à sauter devra passer deux fois sous les pieds de l'athlète qui sautera à pied joint.

The Jump Rope must pass two time under the joint feet of the athletes on each jumps.

### CHEST-TO-BAR:

- L'athlète doit commencer chaque répétition avec ses bras complètement étendu et leurs pieds ne touchent pas le sol.
- Les pieds doivent passer derrière la ligne de cette barre où l'athlète est suspendu
- La répétition est correcte lorsque la poitrine de l'athlète entre en contact avec la barre.
- Les épaules de l'athlète doivent être au-dessus de la ligne des mains

- The athlete must start each rep by hanging from the rig bar. The arms are stretched out and feet do not touch the ground.
- Feet must go behind the body in the hanging position
- The rep is correct once the chest of the athlete touches the rig bar.
- The shoulders should be above the bar





## STANDARDS

### BAR MUSCLE-UP :

- L'athlète doit commencer chaque répétition avec ses bras complètement étendus et leurs pieds ne touchent pas le sol.
- Les pieds doivent passer derrière la ligne de cette barre où l'athlète est suspendu
- La répétition est correcte lorsque la partie supérieure du corps est au-dessus de la barre avec les coudes verrouillés.
- Les talons ne sont pas autorisés à aller au-dessus de la barre lors du kipping.

- The athlete must start each rep by hanging from the rig bar. The arms are stretched out and feet do not touch the ground.
- Feet must go behind the body in the hanging position
- The rep is correct once the upper part of the body is above the bar and the elbows are locked
- The heels may not rise above the height of the bar during the kip.