



# INDIVIDUALS :

---

## WORKOUT 1

SPONSORED BY :



**/ Time Cap**

**10 minutes**

**/ Score**

**For Time**

REPS	POWER SNATCH	BURPEES BOX JUMP OVER
10	110	100
9	90	81
8	72	64
7	56	49
6	42	36
5	30	25
4	20	16
3	12	9
2	6	4
1	2	1

**FINAL TIME**

**:**



# INDIVIDUALS :

---

## WORKOUT 1

SPONSORED BY :



### SCORE 1 : FOR TIME

10 - 9 - 8 - 7 - ETC.

**POWER SNATCH**

♀ : 30 kgs / ♂ : 45 kgs

**BURPEES BOX JUMP OVER**

10 MINUTES TIME CAP

## ELITE / INTERMEDIATE MASTER 35 +

## MASTER 40+ SCALED



### SCORE 1 : FOR TIME

10 - 9 - 8 - 7 - ETC.

**POWER SNATCH**

♀ : 25 kgs / ♂ : 40 kgs

**BURPEES BOX JUMP OVER**

10 MINUTES TIME CAP

## INDIVIDUALS : WORKOUT 1

---

L'athlète devra réaliser le plus rapidement possible 10 Power snatch et 10 Burpees Box Jump Over suivi par 9 Power Snatch et 9 Burpees Box Jump Over, ainsi de suite jusqu'à arriver à 1 répétition de Power Snatch et 1 répétition de Burpees Box Jump Over.

La limite de temps pour réaliser le workout est de 10 minutes.

The athlete must perform as fast as possible 10 Power snatch and 10 Burpees Box Jump Over following with 9 Power Snatch and 9 Burpees Box Jump Over, and so on until 1 rep of Power Snatch and 1 rep of Burpees Box Jump Over.

Time limit to complete the workout is 10 minutes



# INDIVIDUALS :

---

## WORKOUT 1

SPONSORED BY :



## SCORING

Score = Le temps pour achever le workout

Si vous n'avez pas réussi à compléter le workout dans le temps imparti, veuillez ajouter 1 seconde par répétition manquante. (Exemple : vous avez réalisé 2 Power Snatch dans la série de 4 répétitions. Votre score sera alors de 10 minutes et 18 secondes, puisque il vous manque 18 répétitions pour finir le workout).

Une vidéo de la performance de l'athlète est obligatoire.

Score = The time to complete the workout

If you are unable to complete the workout in the given time, you must add 1 second per missing rep. (For example : you performed 2 Power snatch in the 4 reps series. Your score will be 10 minutes and 18 seconds, as you are missing 18 reps to finish the workout).

A video of the athlete's performance is obligatory

## WEIGHTS AND SCALING

MOVEMENT	DIVISIONS							
	<i>Elite/ Intermediate</i>		<i>Master 35+</i>		<i>Master 40 +</i>		<i>Scaled</i>	
	<i>Female</i>	<i>Male</i>	<i>Female</i>	<i>Male</i>	<i>Female</i>	<i>Male</i>	<i>Female</i>	<i>Male</i>
POWER SNATCH	30 kgs	45 kgs	30 kgs	45 kgs	25 kgs	40 kgs	25 kgs	40 kgs



## STANDARDS

---

### POWER SNATCH :

La barre démarre du sol, l'athlète effectue un arraché pour amener la barre au dessus de la tête.

La répétition est validé lorsque l'athlète a les bras tendu, les hanches entièrement ouverte et les jambes tendues. (Triple Extension)

The barbell starts on the ground, the athlete power lift to bring the barbell over the head.

The repetition is correct once the athlete has his/her arms stretch out, the hips completely open and the legs are completely stretch out (Triple extension)

### BURPEES BOX JUMP OVER :

L'athlète effectue un burpees avec la poitrine qui touche le sol. Lorsque l'athlète se redresse, il saute sur la box, les deux pieds doivent toucher la box et ensuite redescend de la box de l'autre côté pour valider la répétition.

Recommence jusqu'à avoir le nombre de répétition nécessaire.

Le step up ou step down du Burpees est autorisé.

Le step up est interdit pour monter sur la box pour toutes les catégories SAUF pour la catégorie SCALED, le step down est autorisé.

The athletes execute a burpee the chest must touch the ground. Once the athlete stands up, he jumps on the Jump Box, both feet must touch the Jump Box and than goes down the other side of the box to complete a rep.

The step up or step down is allowed for the burpees.

The step up is not allowed on the Jump Box except for the SCALED category, step down is allowed