



LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

24.3

24.3 A

TIME CAP
2 MINUTES

SCORE
FOR KGS

2 RM FRONT SQUAT

TOTAL

KGS

24.3 B

TIME CAP
UNTIL FAILURE

SCORE
FOR REPS

8/6 CALORIES BIKE ERG →	8/6	20/16	33/27	47/39	62/52	78/66	95/81
4 THRUSTERS	12/10	25/21	39/33	54/46	70/60	87/75	105/91
+ 1 REP / ROUND	4 REPS	5 REPS	6 REPS	7 REPS	8 REPS	9 REPS	10 REPS
8/6 CALORIES BIKE ERG →	113/97	132/114	152/132	173/151	195/171	218/192	242/214
4 THRUSTERS	124/108	144/126	165/145	187/165	210/186	234/208	259/231
+ 1 REP / ROUND	11 REPS	12 REPS	13 REPS	14 REPS	15 REPS	16 REPS	17 REPS

WORKOUT SCORE

REPS

ATHLETE NAME	
JUDGE NAME	
ATHLETE SIGNATURE	



LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

24.3

EQUIPMENT

THRUSTERS

FEMALE : 30 KGS

MALE : 45 KGS

FLOW 24.3A

Au 3, 2, 1 ... GO !

L'athlète réalise 2 RM front squat. Le score est le poids soulevé

At the 3, 2, 1 ... GO !

The athlete execute 2 RM front squat. The score is the weight lifted

FLOW 24.3B

Après la fin du temps pour la partie A.

L'athlète pourra commencer à pédaler de son vélo.

L'athlète devra attendre d'atteindre clairement les calories prescrites avant de pouvoir descendre de son vélo.

Il prendra ensuite sa barre et devra réaliser un certain nombre de Thrusters dans le temps imparti. (60 secondes)

Au départ de la minute suivant et après avoir remis le compteur à zéro (seul l'athlète peut remettre le compteur à zéro), l'athlète devra de nouveau pédaler et devra attendre d'atteindre clairement les calories prescrites avant de pouvoir sortir de son vélo.

L'athlète devra prendre ensuite sa barre, réaliser le nombre prévu pour les thrusters (1 rep de plus que le tour précédent) dans le temps imparti (60 secondes).

L'enchaînement est le même jusqu'à ce que l'athlète ne puisse plus atteindre le nombre de calories...

After the time cap of part A

The athlete should start to pedal on the assault bike.

The athlete must pedal until reaching the prescribed cal before leaving the bike.

The athlete picks up the barbell and realize 4 thrusters in the prescribed time limit of 60 seconds.

At the start of the following minute and after resetting the countdown to zero (only the athlete can reset the countdown), the athlete can start pedalling again until reaching the prescribed cal before leaving the bike.

The athlete may pick up the barbell to realize the prescribe number of thrusters (1 rep more as the previous round) in the given time of 1 minute.

The workout restarts until the athlete is unable to reach the number of prescribed reps.



LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

24.3

STANDARDS

FRONT SQUAT

- Chaque série de front squats doit commencer avec la barre sur le rack.
- Le pli de la hanche de l'athlète doit être clairement en dessous de la partie supérieure des genoux à la fin de la série.
- La barre doit rester dans la position du « front-rack ». Les mains ne doivent PAS nécessairement rester sur la barre.
- La rep est créditée lorsque les hanches et les genoux de l'athlète atteignent l'extension complète alors que la barre est soutenue en position de « front-rack ».
- Les athlètes ne peuvent PAS recevoir d'aide pour déplacer ou remettre en place leur barre.

- Each set of front squats must begin with the barbell on the rack.
- The crease of the athlete's hip must be clearly below the top of the knees at the bottom.
- The bar must remain in the front-rack position. The hands do NOT need to remain on the bar.
- The rep is credited when the athlete's hips and knees reach full extension while the bar is supported in the front-rack position.
- Athletes may NOT receive assistance moving or resetting their barbell.

BIKE ERG

- Athletes must use a Concept2 bike.
- The monitor on the bike must be set to zero at the beginning of each rounds.
- The athlete starts pedaling only after the call "3, 2, 1 ... go".
- The athlete must stay on the bike with feet on the pedals until the monitor reads the right number of calories.
- The monitor and calories must be clearly shown to the camera.

- Les athlètes doivent utiliser un vélo de type Concept2.
- Le moniteur du vélo doit être mis à zéro au début de chaque série.
- L'athlète commence à pédaler uniquement après l'appel "3, 2, 1 ... go".
- L'athlète doit rester sur le vélo, les pieds sur les pédales, jusqu'à ce que le moniteur indique le bon nombre de calories.
- Le moniteur et les calories doivent être clairement visible à la caméra.



LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

24.3

THRUSTERS

- Chaque série de thrusters commence avec la barre au sol.
- Le pli de la hanche de l'athlète doit clairement passer sous le haut des genoux en position basse.
- Les départs en « squat clean » sont autorisés lorsque la barre est soulevée du sol.
- La répétition est validée lorsque l'athlète atteint le verrouillage complet avec la barre au-dessus de la tête. Les hanches, les genoux et les bras de l'athlète doivent être complètement tendus et la barre doit être directement au-dessus ou légèrement derrière le milieu du corps.
- La répétition doit être effectuée en un seul mouvement fluide à partir du bas du squat. Un front squat suivi d'un jerk n'est pas autorisé.
- Si la barre est lâchée au-dessus de la tête, elle doit être entièrement retombée au sol avant que l'athlète ne la ramasse pour la répétition suivante.
Les athlètes ne peuvent PAS recevoir d'aide pour déplacer ou remettre en place leur barre.
L'athlète peut utiliser une barre différente du front squat.

- Each set of thrusters begins with the barbell on the ground.
- The crease of the athlete's hip must clearly pass below the top of the knees in the bottom position.
 - A full squat clean into the thruster is allowed when the bar is taken from the floor.
 - The rep is credited when the athlete reaches full lockout with the barbell overhead. The athlete's hips, knees, and arms must be fully extended, and the bar must be directly over, or slightly behind, the middle of their body.
 - The rep must be completed in one fluid motion from the bottom of the squat. A front squat followed by a jerk is not allowed.
 - If the barbell is dropped from overhead, it must settle on the ground before the athlete picks it up for the next repetition. Athletes may NOT receive assistance moving or resetting their barbell. Athletes can use a different barbell from the front squat.